Аромалогия. Quantum satis

Светлана Миргородская

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Содержит информацию о действии и применении ароматов, авторскую интерпретацию аромалогии в психологии, эзотерике, комплиментарном взаимодействии эфирных масел. Книга состоит из четырех разделов, в каждом из которых автор стремился раскрыть глубинные философские, психологические и практические аспекты ароматов в жизни человека.

Очень поэтично и легко написано. Толково структурировано. Идеальная "первая книга" по ароматерапии. Однако следует критично отнестись к данным дозировкам - издание все-таки рекламное.

- АРОМАЛОГИЯ: QUANTUM SATIS
  - ○
- ОТ АВТОРА
  - ○
- РАЗДЕЛ I. Ароматерапия
  - ○
- Глава 1. Информационные "сливки" об ароматах
  - ○
- Глава 2. Эфирные масла: реальность и вымысел
  - ○
- Глава 3. Обонятельная государственность
  - ○
- Глава 4. Механика воздействия аромата
  - ○
- Глава 5. О Правилах и Неправилах
  - ○
- Глава 6. Двадцать восемь методов применения эфирных масел
  - ○
- Глава 7. Комплиментарная скульптура ароматов
  - ○
- РАЗДЕЛ II.
  - ○
- Царство Аниса
  - ○
- Царство Апельсина
  - ○
- Царство Базилика
  - ○
- Царство Бергамота

- Царство Бэй
- Царство Валерианы
- Царство Вербены
- Царство Ветивера
- Царство Гвоздики
- Царство Герани
- Царство Грейпфрута
- Царство Душицы
- Царство Ели
- Царство Жасмина
- Царство Иланг-иланга
- Царство Имбиря
- Царство Иссопа
- Царство Каяпута
- Царство Кедра
- Царство Кипариса
- Царство Корицы
- Царство Лаванды
- Царство Ладана
- Царство Левзеи
- Царство Лиметта
- Царство Лимона

- Царство Майорана
  - ○
- Царство Мандарина
  - ○
- Царство Мелиссы
  - ○
- Царство Мирры
  - ○
- Царство Мирта
  - ○
- Царство Можжевельника
  - ○
- Царство Мускатного ореха
  - ○
- Царство Мяты
  - ○
- Царство Найоли
  - ○
- Царство Нероли
  - ○
- Царство Пальмарозы (Нард)
  - ○
- Царство Пачули
  - ○
- Царство Петит грейна
  - ○
- Царство Пихты
  - ○
- Царство Розы
  - ○
- Царство Розмарина
  - ○
- Царство Розового дерева
  - ○
- Царство Ромашки
  - ○
- Царство Сандала
  - ○
- Царство Сосны
  - ○
- Царство Фенхеля
  - ○
- Царство Цитронеллы
  - ○

- Царство Чабреца
  - ○
- Царство Чайного дерева
  - ○
- Царство Шалфея
  - ○
- Царство Шизандры (Лимонник китайский)
  - ○
- Царство Эвкалипта
  - ○
- РАЗДЕЛ III. Ароматическая эстетика
  - ○
- Глава 1. Ароматическое гурманство
  - ○
- Глава 2. Личность и аромат: взаимное конструирование
  - ○
- Глава 3. Ароматы - воздушная подушка безопасности
  - ○
- Глава 4. Духовные тайны духов...
  - ○
- Глава 5. Жизнь в Ароматах - Ароматы в Жизни
  - ○
- Глава 6. Эстетика вдохновенного Наслаждения или Аромаэротика
  - ○
- Глава 7. Ароматический Путь - путь пламени, воды, земли и неба
  - ○
- РАЗДЕЛ IV. Ароматическая косметология
  - ○
- Глава 1. Красота в ароматах
  - ○
- Глава 2. Уход за кожей
  - ○
- Глава 3. "Ваши милые черты"
  - ○
- Глава 4. Уход за проблемной кожей
  - ○
- Глава 5. Ароматы для регенерации и рассасывающей терапии кожи
  - ○
- Глава 6. Дерматиты аллергические
  - ○
- Глава 7. Сложные косметические дефекты кожи лица и тела

- Глава 8. Устранение и уменьшение кератозов
- Глава 9. Уход за телом с целью:
- Глава 10. Ароматическая повесть о красивых руках
- Глава 11. Ароматическая повесть о красивых ногах
- Глава 12. Ароматическая повесть о красивых волосах
- Глава 13. Ароматическая коррекция фигуры
- Эпилог

АРОМАЛОГИЯ: QUANTUM SATIS

Светлана Миргородская

ОТ АВТОРА

Quantum Satis

Латынь. Фармакологический термин. Обычно QS ставят в рецептах напротив вещества, определяющего форму, консистенцию и вкус лекарственного средства. Перевод термина QS означает "сколько получится", "по вкусу", "на глаз", и несет в себе идею личностной свободы выбора меры в регламентированном мире дозировок и рецептурных правил.

Моей Женьке посвящаю

Все движется.

Дети растут, горы выветриваются, ветры рождаются, стихи умирают, звезды вспыхивают, чувства меркнут...

В этом - жизнь. Все меняется.

День раскрашивает кошку яркими полосками, ночь течет серым полотном подобных друг другу кошек.

В этом - время. Все проходит.

Суждения питаются цветами времени, уходя в вечность жизненного движения.

В этом - мудрость.

Слова остывают.

Эта книга хранит в себе душу "запахов мира", но сегодня она другая - не войти дважды в одну и ту же реку... В этом - жизнь, время и мудрость. Мир запахов, описанный мною четыре года назад, увы, был разворован тысячи раз: по кусочкам и целиком, с желанием совершить что-то хорошее или просто из корысти, с текстовыми разбавлениями и без них, с корректорской правкой и орфографическими "новшествами". Лексические символы и формы подверглись девальвации и погибли. В этом - российский Закон о защите авторских прав. Но в этом есть и подарок

Фортуны, открывающей дверь новому стилю и новым "вербальным выкрутасам"... А это всегда интересно. Горсть свежей земли - забвение старой грусти. Написанная под диктовку ароматов новая книга - реанимация света и чистоты в старых мыслях.

Все ведет к лучшему.

Работа над этой книгой доставила мне удовольствие, поскольку я уже давно ощутила пустоту потребительских информационных физиологизмов в тонком мире Высокой эстетики природных запахов. У меня возникла потребность раскрыть минорный мир ароматических тональностей, гармонично сливающийся с нежным миром человеческой психологии и художественного вкуса. Ведь все мы имеем дар к самовыражению - можно рисовать, можно писать музыку или стихи, а можно лепить... ароматическую дымку, создавая шедевры благоуханного искусства. К тому же мне представилась возможность выразить свое ироничное отношение к сакраментальной плагиато-оправдательной фразе о том, что "мысли витают в воздухе". Из озорства я решила произвести авторскую "компиляцию" своей прошлой книги "Ароматерапия: мир запахов - запахи мира", заимствовав "скелет" и эпиграф. Но весенний пульс ароматов так увлек и закружил мои мысли и слова, что я отвлеклась от "компиляции".

Надеюсь, что мне удалось передать вам часть моего наслаждения ароматами жизни, чувств и мыслей.

Светлана Миргородская.

P.S. Автор признателен издательствам "АНС", "Природа и человек", а также бульварной и коммерческой медицинской прессе, контрафактно использовавшим текст брошюры "Ароматерапия: мир запахов - запахи мира" в своих книгах и публикациях, за позитивный импульс, приведший к созданию нового произведения. Знаю, что преобразование темной плагиатной энергии в прозрачный теплый свет личностного творчества произошло легко и радостно, так же, как пришли прощение и освобождение от старого, отжитого. Хотелось бы, конечно, чтобы в дальнейшем мои книги не "вдохновляли" на плагиат.

РАЗДЕЛ I. Ароматерапия

Можно коллекционировать пасмурные дни, неудачи, полупустые кошельки... и быть несчастным. Можно собирать улыбки, рукопожатия, солнечных зайчиков, красивую музыку, изысканные запахи, и стать счастливым. Создание собственной коллекции ароматов - начало новой, более удачливой, наполненной светом, теплом и любовью жизни.

Глава 1. Информационные "сливки" об ароматах

Ароматы вечны, красота гуманна, душа бессмертна, а жизнь прекрасна..." - всего лишь ласковые мысли, навеянные ритмикой божественной сандаловой эфирности.

Целебная сила трав и цветов настолько всеобъемлюща, что напоминает сказки о живой воде. И если для человека Естественность - выражение свободы, то для природы - проявление ее силы. Той Силы, которую можно черпать, наслаждаясь свободным движением, не обремененным мелкими и "пакостными" болезнями духа и тела.

Многие природные вещества трактуются как естественные оздоровительные средства, поскольку они нетоксичны, не обладают побочными эффектами, не разрушают гармонии и слаженности работы организма, стимулируя процессы саморегуляции. Действие фитопрепаратов, за редким исключением (ландыш, опийный мак, конопля), мягкое и постепенное, что позволяет организму адаптироваться к позитивным изменениям и "усвоить" полученный от природы "урок".

"Коммуникабельность" природных эликсиров позволяет им с легкостью сочетаться и с химическими препаратами, и с "вредным" образом жизни, и с применением новшеств урбанистического "рая". Более того, именно естественные методики помогают организму "переварить" синтетические достижения науки, "не опухнуть" и не разрушиться, а отнести на помойку дьявольскую копилку минусов самочувствия. Растения помогают безнаказанно вести тот образ жизни, который больше нравится. Разумное систематическое применение натуральных средств улучшает состояние здоровья в ста случаях из ста, важно только проявить спокойное упорство, потому что природа никогда не действует быстро. Чтобы распустились почки, должен растаять снег. Именно "нетерпение сердца" часто влечет людей от Герани к "Цитрамону П". Конечно, выбросить рубашку быстрее, чем пришить к ней пуговицу. Так было и будет - созидание всегда требует больше времени и сил, чем разрушение.

Исторические сентенции

Ароматерапия - наука древнейшей эстетики и медицины. Применение ароматов древними народами Египта, Греции, Рима,

Китая было так же естественно, как утоление жажды или прием пищи. Ароматы помогали появлению на свет младенцев, облегчая родовую деятельность (гвоздика); поддерживали здоровье тела (лимон, нард, сосна, можжевельник) и духа (ладан, мирра); ароматы сохраняли красоту и молодость (роза, нероли); ароматы являлись неотъемлемой частью искусства любви (ветивер, иланг, мускат). Без ароматов немыслимы были ни религиозные служения, ни проводы в последний путь. Эфирные масла также являлись основным компонентом составов для бальзамирования. В Индии, Китае, Персии технология получения эфирных масел была поставлена на такой высокий уровень, что до сих пор не претерпевает изменений.

В XIX веке натуропатию, как в производстве, так и в медицине начали теснить прагматические течения: химические производства, "формальдегидные" методики - во врачебной практике. Появились химические и синтетические двойники различных природных веществ и материалов. К счастью, состав эфирных масел настолько сложный, что химическое воспроизведение всех компонентов одного аромата (а их может быть до 500) практически невозможно. Любой выбор оправдан целью. Выбор синтетических эссенций в парфюмерных и косметических производствах позволяет изготавливать дешевые духи и косметику, не обременяющие кошелек потребителя. Но каждая цель имеет свою цену. Так, синтетические ароматы не только не обладают целебными свойствами, но зачастую оказывают негативное воздействие на организм. Поточным ароматам не свойственно такое понятие, как ароматический букет, вместо него - лишь надтреснутое звучание единственного тона. Стоит ли говорить об отличиях плоского запаха клубничной пасты от вибрирующего спелого роскошества первой клубники? Поэтому, несмотря на изобилие синтетических запахов "малинок" и "розочек", эфирные масла по-прежнему остаются недосягаемыми для коммерческого потока.

Мода менялась, появлялись и умирали новые научные веяния, а ароматы продолжали жить - в искусстве, эстетике, эротике, дорогой парфюмерии. Ароматерапия продолжала восхищать своей мягкой действенностью дерматологов и психиатров, и именно в этих областях медицины началось ее возрождение как сопутствующей медицинской методики. В 30-х годах нашего столетия все прогрессивные клиники Европы начали применять эфирные масла для восстановления больных после травм, операций или острых патологических процессов. К 60-м годам научные обоснования воздействия ароматов на организм человека приобрели более точный рельеф; так к

базовым теориям Гиппократа, Галена, Авиценны, Ф. Хоффмана, М. Гаттефоса, Ж. Вальне прибавилась теория Букбауэра о механизмах белкового переноса запахов. В отечественной ароматерапии нельзя не отметить выдающейся роли российского академика В. Николаевского, который, невзирая на негативное отношение традиционной медицины к ароматерапии, одним из первых начал изучать действие эфирных масел и обосновал целесообразность их применения в пульмонологии и на вредных производствах. Современные ученые в результате многолетних исследований объективно доказали, что эфирные масла относятся к категории малотоксичных и безопасных веществ.

С некоторой долей черного юмора можно отметить ярко выраженное коммерческое развитие ароматерапии в медицине 90-х годов, когда "тотальных" врачей-ароматерапевтов и экстрасенсов гораздо больше, чем врачей вообще. Но говорят, что такие отклонения типичны для конца столетия.

Глава 2. Эфирные масла: реальность и вымысел

Определение химической "позиции" эфирных масел

Эфирные масла - это растительные летучие многокомпонентные (от 50 до 500 соединений) органические вещества, имеющие характерный трехтоновый аромат. Терминологически эфирные масла содержат в себе гениальность и ошибку древних, трактовавших ароматную летучесть благовоний как субстанцию эфира, подаренную людям богами Олимпа, тогда как маслянистые на вид жидкости по своему химическому составу не относятся к классу жиров (масел). В состав эфирных масел входят следующие группы химических соединений: терпены, спирты, кетоны, альдегиды, эфиры, фенолы, поэтому для них характерны следующие физико-химические свойства: плотность - 0,8-1,5 г/см; t кипения - 160-240˚ С; t кристаллизации - от +17 до -30˚ С. Под воздействием света и кислорода осмоляются. Не вступают в реакцию с Br, I, KMnO4, S, P. Не растворяются в воде - плавают на ее поверхности. Растворимы в бензоле, эфирах, спиртах, жирах. В течение 1-3 часов полностью испаряются с листа белой бумаги, не оставляя жирных следов, хотя легкое окрашивание бумаги возможно, если эфирное масло имеет цвет.

Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, варьируется в зависимости от изменений естественных факторов окружающей среды. Например, эфирное масло ладана, имеющее около 300 ингредиентов, в дождливое лето может содержать олибанола не 7, а 7,5%. Такое отклонение не меняет ни действия, ни запаха, ни свойств эфирного масла, однако, эти отклонения не дают возможности утвердить стандартное описание эфирных масел. Именно по этой причине только полтора десятка (наименее многосоставных) эфирных масел фигурируют в фармакопеях различных стран.

Эфирные масла несут в себе приоритет реакции замещения над присоединением, и в этом - глубинная химическая философия их позитивного действия на организм. Как в психологических мотивациях - приоритет индивидуализма над коллективизмом есть философия высокого уровня развития.

Производство эфирных масел

Каждая технология производства эфирного масла имеет секреты и особенности, связанные с добычей аромата из

конкретного растения и очисткой этого аромата от углеводородов, имеющих свободный радикал (детерпенизация):

1. Перегонка паром летучих фракций растительного сырья по змеевику через фильтры (дистилляция). В этой методике производства очень важен подбор оптимальной температуры пара, поскольку интенсивная температурная обработка увеличивает выход эфирного масла с ущербом для его качества. Именно поэтому эфирные масла отечественного производства часто не соответствуют международным стандартам.

2. Центрифугирование полученных холодным прессингом ароматических веществ с последующей фильтрацией. Метод используется в основном для плодовых и кожурных эфирных масел и является наиболее дешевым, особенно если "сэкономить" на детерпенизации (ректификации и вымораживании).

3. Анфлераж (мацерация) - абсорбция ароматических веществ из тонких органов растения (лепестки, тонкие листья, соцветия, корни) на пластины, покрытые маслами или жирами. Пропитанное благовониями масло (ароматическая помада) бережно соскабливают со стеклянных (шелковых) пластин, подвергают экстракции, после чего раствор освобождают от примесей (спирт, жиры), получая абсолютное эфирное масло. Безусловно, анфлеражные эфирные масла (туберoза, жасмин, вербена, роза, мимоза, нарцисс) являются наиболее дорогостоящими (10 г обходятся производителю не менее чем в 50-100 $).

4. Холодная или теплая экстракция эфирных масел из растений спиртами, эфирами, бутаном с последующей очисткой от растворителя.

Сырье для производства эфирных масел

На Земле произрастает около 3000 растений, из которых можно добывать эфирные масла. Это деревья, кустарники и травы. Ароматические вещества находятся в специальных "резервуарах" растений, образованных путем разъединения и растворения клеток, а также в специальных клетках-хранилищах. Ароматосодержащим может быть как все растение целиком, так и какая-то определенная его часть: стебли, корни, плоды, семена, соцветия, цветы, хвоя, листья, древесина. Иногда из одного и того же вида растения можно получить множество эфирных масел, различных по своим свойствам, аромату и действию. Так, из горького апельсина получают три совершенно разных эфирных масла: "Горький апельсин" - из кожуры плодов, "Петит грейн" - из побегов и "Нероли" - из соцветий. Сырье для получения эфирных масел в разных случаях может быть как свежим (например,

лепестки жасмина, которые должны быть собраны строго в 4 часа утра и немедленно погружены в резервуар для анфлераж), так и вяленым (цветы голубой ромашки). Процент содержания у растения эфирного масла по отношению к общей массе варьирует (так, из 100 кг листьев эвкалипта получают до 3 кг благовоний, а из 100 кг смолы коммифора - всего 350-400 г эфирного масла мирры).

Срок годности и правила хранения

Срок годности эфирных масел не ограничен. Более того, "тонкие" масла, как и "тонкие" вина, облагораживаются при длительном хранении (вербена, роза, нероли, шалфей).

Исключение составляют следующие группы эфирных масел:

Цитрусовые масла - апельсин, бергамот, грейпфрут, лимон, мандарин, срок годности которых - 2-3 года. Оптимальный режим хранения t = -10° +15° С.

Смолистые масла - мирра, пачули, ветивер, сандал, жасмин, которые загустевают, и, соответственно, сокращается срок их годности при неправильном хранении (широкая амплитуда температурных колебаний с преобладанием низких температур). Приобретая эти масла, следует помнить, что их оптимальный режим хранения от +15° до +40° С.

Правила хранения:

-Флакон с эфирным маслом следует плотно закрывать после использования.

-Температурный режим хранения: от -5° до +30° С.

-Флакон должен быть из коричневого стекла с 50-процентным затемнением, абсолютно защищающим содержимое от световых лучей. Иногда дешевые сорта масел разливают во флаконы из тонкого стекла с низким процентом затемнения, что обусловливает дополнительную упаковку флакона в коробочку. В этом случае упаковку не стоит выбрасывать, т. к. только в ней масло защищено от света.

- Эфирные масла (как и вина) любят температурное постоянство. Если масло побывало на морозе, перед применением оно нуждается в тридцати минутах отогревания для восстановления богатства ароматического букета.

- Эфирные масла способны к возгоранию. Именно поэтому оптимальная расфасовка для бытового применения - 10 мл. Не следует хранить ароматы вблизи источника открытого огня.

- Следует объяснить маленьким детям, что эфирные масла - не предмет для игры так же, как ножи и спички. А вообще, лучше сразу разбавить ароматы для детской комнаты базисным маслом в пропорции 1:10.

Стоимость эфирных масел

Стоимость 100-процентных эфирных масел определяется их качеством (качественные масла дороги), процентным содержанием ароматических веществ в растении, а также ценностью и редкостью эфирно-масличных растений (например, ценные сорта сандалового дерева внесены в Красную книгу, поэтому производители сандалового масла обязаны выплачивать экологический сбор на восполнение популяции этого растения).

Безусловно, имеют значение "стаж" и уровень производителя эфирных масел на сырьевом рынке, ведь производство эфирных масел напрямую зависит не только от экологической ситуации, но и от урожайности. Как известно, сырьевые рынки были поделены одними из первых, поэтому известные производители (Styx Naturcosmetics, Primavera), помимо высокой компетентности и отлаженных технологий производства, имеют приоритетные возможности получения лучшего сырья (снимают эфирные "сливки"). Производители меньшего масштаба довольствуются тем сырьем, которое не имеет спроса у "эфирных олигархов". В мире ароматов и косметики высокое имя торговой марки - первая гарантия высокого качества.

Качество эфирных масел

Качество эфирных масел - параметр, определяющий их действенность и безвредность. Качество зависит от способа производства, зон произрастания эфирно-масличного растения, времени сбора, периода хранения сырья. При добыче эфирного масла из растения важно соблюдать щадящий температурный режим, отказаться от химических веществ, увеличивающих объем, но снижающих качество аромаэссенций, использовать дикорастущие или специальным образом культивируемые культуры.

Качественное эфирное масло - прозрачное, однородное, без осадка и включений. Масла абсолю (роза) и масла, получаемые из смолы растений (ветивер, мирра), более плотные, чем масла, полученные из цитрусовых (лимон, бергамот). После испарения капли масла с поверхности белого бумажного листа не должно оставаться жирного пятна, хотя возможна окрашенность бумаги после нанесения масла, имеющего цвет.

Тональность эфирных масел

Эфирные масла состоят из мажорных (более 25% в составе) и минорных компонентов, которые создают три фугитивных тона:

верхний, средний и нижний. Это обусловливается различной молекулярной формой и весом эфирно-масличных компонентов. Бывают ароматы, имеющие большее количество тонов или подавляющие пролонгированные тоны. Например: нероли, вербена - 5 тонов; кедр - короткий верхний тон; ладан - пролонгированный нижний тон. Если на три листа бумаги с периодичностью в 30 минут нанести по 1 капле эфирного масла, можно с большей или меньшей точностью (см. раздел "Нос-носяра-носик-шнобель") определить, действительно ли оно натуральное, т. к. аромат истинных эфирных масел "расслаивается". При этом первый лист (нижний тон, или тон "ног") будет иметь низкие, земляные, кожаные, бальзамические оттенки. Во второй капле (средний тон, или тон "сердца") появляются терпкие, глубокие, изысканные ноты, тогда как третья капля (верхний тон, или тон "головы") несет с собой свежесть, легкость и прямолинейность. Разнообразие мелодий в натуральных ароматах (бергамот, вербена, шалфей, нероли, пачули) настолько велико, что иногда звучание нижнего тона практически невозможно предположить в верхнем.

Если в результате проведенного эксперимента три капли аромата рознятся только интенсивностью запаха (третья капля пахнет резче, чем первая), значит, исследуемый продукт - не макросоставное эфирное масло, а "скудно-компонентное" произведение одеколонно-бензинной промышленности.

Характеризует качество и ценность эфирного масла также процент раздражающих кислородактивных углеводородов в составе. Чем этот процент выше, тем сильнее масло будет раздражать кожу. Процесс уменьшения кислородсодержащих углеводородов (детерпенизация) осуществляется фракционной перегонкой, ректификацией и вымораживанием природных эссенций, что, естественно, увеличивает их стоимость. Поэтому у одного и того же производителя могут сосуществовать эфирные масла более дешевого класса (для бытового использования) и ароматы, которые можно добавлять в чай, салаты или в вино.

Но в любом случае есть еще и личностная оценка качества. Если Вы не почувствовали, что ароматы принесли с собой в Вашу жизнь легкость, радость, ощущение прекрасного самочувствия, следует просто попробовать приобрести эфирные масла другой фирмы.

Ароматическая ложь

Эфирные масла - предмет роскоши, одна из ценнейших тонких субстанций. Именно поэтому они всегда являлись изысканным подарком, рассчитанным на людей с утонченным

вкусом и высоким интеллектом, а также способом выразить свое восхищение перед личностными достоинствами человека (вспомните сандаловое подношение царицы Савской царю Соломону).

Подделка ценностей - порок личности, абсолютно зависимой от общества, но не признанной им и потерявшей способность к созиданию. Именно поэтому существуют подделки произведений искусства, работ модельеров, косметических препаратов и парфюмерии, ювелирных украшений, денежных купюр и, конечно, эфирных масел. Очень выгодно гнать где-нибудь в Урюпинске ароматические суррогаты стоимостью в 3 рубля за 10 литров и наклеивать потом на пузырьки этикетки, наполненные высоким слогом, терминологически возвышающим фальшивку.

Стили ароматических подделок

"Вкусненькие" запахи. Эфирных масел фиалки, яблоневого цвета, сирени, ландыша, персика, абрикоса, липы, лотоса, магнолии, папоротника, кокоса, манго, банана, земляники, клубники, киви, арбуза, дыни, огурца не существует в природе! Именование пахучих веществ, напоминающих по запаху вышеперечисленные растения, эфирными маслами является фальсификацией, так как данные растения не являются эфирно-масличными.

Этикетка-адвокат. Кричащие, "сочащиеся" тотальной пользой этикетки выполняют роль защитника заведомо низкого качества содержимого флакона. В соответствии с международными стандартами этикетка не должна содержать рекламной информации. Сонмы "Лютиков", "Нарциссов", "Докто-Фармо-лечей" - компаний, обычно зарабатывающих на продаже эфирных масел "сугубо собственного разлива", как правило, наклеивают этикетку, которая маскирует низкое качество продукта объяснениями типа: "экологически чистое масло", "масло для профессиональной ароматерапии", "самое качественное масло" и пр. Этикетки уверенных в своем качестве производителей стандартны и лаконичны: 100% pure, 100% artifisches (essentail) oil (100% чистое; 100% эфирное масло), ибо такие масла вне зависимости от применения (профессионального или непрофессионального) не способны никому причинить вреда.

"Масла для ароматерапии" - группа препаратов, состоящих из смеси эфирного масла (10-15%) с минеральными, растительными маслами или спиртом (85-90%). "Это не фальсификация, если ярлык на бутылочке явно утверждает, что в ней смешанное масло, готовое к употреблению. Если, с другой стороны, смесь продается как эфирное масло, ее обычно квалифицируют как

фальсификацию". Из книги Д. Редфорд "Семейная ароматерапия", 1996 г.

Флаконные метаморфозы. По международным стандартам, пузырек должен быть из темного стекла (50% затемнения) с дозиметром на горлышке. Оптимальная расфасовка качественных эфирных масел - по 10 мл, за исключением особо ценных (роза, жасмин, нарцисс, мимоза, вербена, тубероза - 1мл). Такая расфасовка логична: ведь настройка аппаратов по розливу эфирных масел - настолько дорогостоящая процедура, что прибавляет к стоимости эфирного масла еще 30-50%. Если компания меняет фасовку недорогих эфирных масел (например, грейпфрут - 2; 5; 10; 20 мл), значит, дорогостоящая процедура дифференцированного розлива не влияет на копеечную стоимость содержимого, как говорится: "Ноль, умноженный на число, равняется нулю". Основная цель такого розлива - соответствие цены товара разным размерам кошелька: "Вот вам 10 мл грейпфрута по 1 доллару, а вот 5 мл - по полтиннику".

"Нетленна" по сходной цене. Логично, что крупные производители эфирных масел имеют самые выгодные цены на сырьевом рынке. Мелкие компании выступают как дистрибьюторы крупных, приобретая эфирные масла по более дорогой цене - закон рынка. Если продавец ароматов - мелкая компания, то цена качественных эфирных масел всегда выше, чем у эфирно-масличных олигархов. Конкурентоспособные цены маленьких компаний возникают только при понижении качества продукта: вот здесь и появляются разбавители, синтетические душистые вещества и т. п. Стоимость эфирных масел зависит от стоимости сырья (например, иссоп дороже, чем цветы горького апельсина - нероли), от экологических ограничений на производство (сандал), от метода получения эфирного масла: анфлераж (жасмин) - гораздо более дорогостоящая процедура, чем возгонка паром (мелисса), которая, в свою очередь, дороже прессинга (кожурные масла - лимон, мандарин).

"Хоть горшкам назови..." Использование торговой марки известной фирмы для "раскручивания" никому не известного продукта, как правило, местного производства - обычная форма подлога, встречающаяся в базарной торговле. Если всем известна репутация Nicon, создающего фототехнику высокого качества, то именно поэтому какой-нибудь производитель Гадюкин будет уверять покупателя, что все устройство его "мыльницы" состоит из сплошь "никоновских" деталей и собрано по усовершенствованным ("никоновским" же) схемам. Наивность - украшение юности, но не повод для "впаривания" просроченного гуталина с громким названием "Нина Риччи" на крышке.

В качестве резюме о подделках эфирных масел можно привести четверостишие Виталия Калашникова:

"На меня вонючка села - посидела, улетела. Что мне делать, я не знаю, - вот сижу теперь, воняю".

Аромафобия, или Бред об ароматах

Ароматами мы пользуемся с детства, делаем это просто и естественно, не нуждаясь в специальном обучении или терминах. Зубчик чеснока, чай с мятой или жасмином, тертая лимонная корка, полоскания с шалфеем, прогулка по лесу, соус с базиликом, букет свежих роз... Ароматы - неотъемлемая часть нашей жизни, ни один доктор не сможет оградить нас от контакта с ними.

Но срезанные розы быстро вянут и теряют свои чары, лепестки жасмина высушены и пахнут не так, как свежие, а под снегом не отыскать полынной зелени... И люди научились собирать ароматическую "кровь" растений и надолго сохранять ее волшебные свойства. Эфирные масла - это всего лишь концентрированная форма, которую придали растению, очистив его жидкую субстанцию от примесей. Эфирное масло не отрицает свойств растения, напротив, оно выражает их конкретнее. Из хлебного мякиша, например, можно слепить таблетки и принимать их, запивая водой, но хлеб все равно останется хлебом. В форме эфирных масел растения приобрели большую концентрацию, удобство в применении, дали возможность оценить прелесть чайного дерева или пачули людям, живущим в Европе. Но любой, даже самый естественный и светлый предмет может обрасти слухами, полными бульварной компетентности и корысти, особенно когда он попадает в среду с низким уровнем жизни и высоким уровнем безработицы. Эфирные масла - не исключение.

Термин "aromatherapie", пришедший к нам из Франции в 1928 году от Мориса Гаттефоса, применявшего эфирные масла в дерматологической практике, оказался очень привлекательным для борцов за "чистую физиологию". Возникли целые парамедицинские секты, использующие ароматы как приманку для клиентов, а "врачей-ароматерапевтов" глобальной специализации гораздо больше, чем просто хороших врачей в своей области медицины (эндокринологов, например). Известно, что такой области медицины, как "тотальная ароматерапия", не существует ни в Европе, ни в других странах, хотя существует множество сопроводительных методик (ароматерапия, цветотерапия, диета, натуропатия, термотерапия), повышающих эффективность и результативность проводимого лечения

различных заболеваний. Не может также существовать и "спец-аромамассаж", потому что массируется человек, а не вещество. Техника и эффективность массажа зависят от профессионализма массажиста, и если массаж плох, то нанесение эфирных масел не изменит его сути. Любое эфирное масло проникает через кожу и имеет свое собственное позитивное действие (главное, чтобы скверный массаж не помешал этому действию).

Ароматы, их восприятие, познание и применение естсственны и доступны каждому человеку, способному в принципе воспринимать их и осознанно применять. Если бы на лесах, лугах и парках можно было заработать, непременно появилась бы информация об обязательности консультаций с "врачом-гуляма-в-лесу-терапевтом" перед прогулкой. Но стоит ли вешать амбарные замки корысти на божью зелень листьев?!

Использование в повседневной жизни растений в виде чая, ванны или аромата дает возможность найти естественные средства для того, чтобы всегда хорошо себя чувствовать. Сила природы, умноженная на жажду жизни, всегда торжествует над болезнями, старостью и усталостью.

Сегодня термин "самолечение" приобрел значение некомпетентного вредоносного и безграмотного вмешательства в физиологические процессы, пагубно сказывающегося на здоровье. И для этого есть основания, когда мы имеем дело с чернокнижным и скудоумным отношением к себе и к жизни. Однако любое выздоровление базируется именно на заинтересованном участии в нем человека, не желающего мириться с болезнями. Ведь, чтобы мы могли ухаживать за своим собственным здоровьем, Природа одарила нас абсолютно всеми необходимыми талантами: интуицией, тонкими чувствами и интеллектом. Абсурдно тратить время на визит к доктору, если вскочил прыщик, болит с похмелья голова или содрана коленка, тем более что каждый школьник знает основы анатомии, физиологии, гигиены и самотерапии. С течением жизни и накоплением жизненного опыта увеличивается информационный базис культуры отношения к своему здоровью. Так, человек, страдающий гипертонией, точно знает, какие средства быстрее и эффективнее всего нормализуют его давление; люди, мучимые частыми головными болями, всегда имеют при себе наиболее действенный препарат для облегчения своего самочувствия. Каждому доступна адекватная оценка позитивных изменений самочувствия после натуральной диеты, разгрузочных дней и регулярных физических упражнений.

Скверные черты самолечения прямо связаны с уровнем интеллекта, компетентности и чувством меры. Так, по меньшей

мере странно было бы с маниакальной самоуверенностью удалять себе аппендикс с помощью ножа и вилки и, тем более, активно участвовать "в здоровье ближнего своего". Советы - наиболее вредоносная форма человеческого взаимодействия, ибо все, что делает нашу жизнь прекрасной, лежит в нас, материализуясь из САМОмыслей, САМОчувств, САМОпрочтения, САМОвидения, САМОслышания, САМОсозидания и САМОсовершенствования.

Глава 3. Обонятельная государственность

Нос - носяра - носик - шнобель

В трактовке древних НОС - это ветер, приводящий в движение воду (ДУШУ). На лице человека - это одна из наиболее выразительных физиогномических черт, подчеркивающая значимость Носа, улавливающего запахи и ходатайствующего о проведении "мозговой и эмоциональной экспертиз". Обоняние - дарованная живым существам хеморецепторная способность воспринимать запахи химических соединений в окружающей среде. Восприятие запахов всегда провоцирует возникновение тех или иных эмоций. Эмоциональная и ассоциативная нагрузка обоняния настолько велика, что практически не существует ни одного пахучего вещества, не имеющего равного количества яростных противников и преданных поклонников, "кидателей гнилых помидоров" и "фанатов". Субъективное описание омерзительной сокровенности запаха пачулей может быть столь же выразительно, как и возвышенный рассказ о "влажной магической стреле" изысканного аромата.

Восприятие окружающего мира, считывание "пахучей" информации является одной из древнейших функций организма, что подтверждается эмбриональным развитием плода (у человека обонятельные центры сформированы уже ко второму месяцу внутриутробного развития). Однако, как и многие другие физиологические способности (слух, осязание), способность воспринимать запахи у всех людей разная. По остроте восприятия ароматов можно выделить 3 типа: макросматики - люди с выраженной способностью улавливать и считывать ароматы; микросматики - индивиды, которым для восприятия требуются большее время и более высокая концентрация пахучих веществ; и аносматики - очень редкий тип, не воспринимающий запахи.

Число пахучих веществ огромно, причем запах каждого из них уникален: нет двух различных химических соединений с одинаковым ароматом.

Теория профессора Букбауэра объясняет не только механизм восприятия запахов, но и адаптацию к ароматам. Так, на мембранах обонятельных клеток слизистой оболочки носа (точки Боннье) в липидном клее находится около 120 видов G-

протеинов (белков-почтальонов), транспортирующих ароматы в клетки чувствительных рецепторов. Каждый "джигит" имеет свои вкусовые пристрастия к женской красоте: кому-то нравятся блондинки, кому-то - брюнетки, кому-то - худышки, кому-то - полненькие; также и G-протеины: каждый вид имеет способность к взаимодействию с молекулами строго определенного веса и формы. В момент захвата ароматического вещества G-протеин распадается на три структуры: переносчика - α, конвойного - β и киллера - γ. Тройственный союз "амино-почтальонов" бережно транспортирует ароматическую молекулу и опускает ее в "почтовый ящик" рецепторной клетки, вызывая ее деполяризацию, передающуюся генерализованными импульсами в обонятельные зоны мозга. После чего α , β и γ вновь сливаются в G-протеин, готовый к переносу новых ароматов.

Скорость распада и восстановления G-протеинов всегда одинакова и не зависит от концентрации аромата в воздухе, что объясняет первое золотое правило ароматерапии: высокие дозировки не повышают эффективности действия эфирных масел.

Этот механизм также обеспечивает блокировку восприятия запахов через определенное количество времени (белок не может "опустить" аромат в перегруженный "почтовый ящик"), и происходит притупление остроты восприятия тождественного аромата с течением времени. Чем примитивнее вещество, тем меньшее количество видов G-протеинов задействовано в его переносе. Поэтому восприятие синтетических запахов прекращается через 2-7 минут, а натуральных (макросоставных) ароматов - через 20-90 минут. Чем изысканнее и сложнее аромат (вербена, нероли, ветивер, ладан), тем большее количество переносчиков и "почтовых ящиков" задействовано в восприятии его компонентов, что проявляется пролонгированным ощущением запаха. У относительно малосоставных эфирных масел (грейпфрута, мяты, пихты) способность дарить обонятельное наслаждение развита меньше (20-25 минут).

Обонятельные капризы

Терминологическая справка: гиперосмия - повышенная чувствительность к ароматам; гипосмия - снижение остроты обоняния; аносмия - утрата обоняния; шизосмия - извращение обоняния.

- Будучи наиболее сильно развитым у новорожденных младенцев, обоняние постепенно ослабевает. За один год жизни

малыш теряет 40-50% врожденного дара.

- В пожилом возрасте, особенно после утраты способности к деторождению, чувствительность обонятельных рецепторов снижается.

- Обоняние можно "тренировать", повышая его остроту регулярным вдыханием некоторых сложных эфирных масел и их композиций: роза, вербена, нероли, ветивер, шалфей, розмарин, герань, ладан, можжевельник, сандал, мирра, пачули. Непревзойденным тренером обоняния считается эфирное масло базилика. Однако, к сожалению, определяющим фактором в остроте обоняния является генотип, поэтому острота восприятия запахов после тренировки обычно повышается всего на 3-5% в год относительно изначальной способности.

- Ухудшение или исчезновение обоняния может свидетельствовать о катаральных и атрофических изменениях слизистой оболочки носа, травмах и опухолях различных отделов мозга.

- Гиперосмия возникает: при длительном сексуальном воздержании, при мигрени, после родов, при определенных видах диеты и голодании.

- Восприятие запахов претерпевает изменения в течение суток: после сна оно ярче.

- Качество принимаемой пищи оказывает большое влияние на способность к восприятию ароматов: острая пища, соления, блюда из морепродуктов притупляют обоняние в среднем на 60-80 минут. Именно поэтому люди, черпающие удовольствие в ароматах, часто инстинктивно избегают рыбных блюд.

- Некоторые алкогольные напитки (джин, кампари, мартини, красное вино) при употреблении в небольшом количестве вызывают кратковременную гиперосмию, тогда как водка, коньяк, текила, виски на время снижают остроту обоняния.

- Искажение восприятия запахов (шизосмия) часто возникает при маниакально-депрессивных состояниях, стрессах, беременности, в период полового созревания, при климактерических расстройствах, употреблении наркотических веществ.

- У начинающих курильщиков обоняние теряет свою остроту на 50-60%, при длительном стаже курения эта функция компенсаторно восстанавливается на 20-30%. При отказе от этой вредной привычки происходит гиперосмия. Бывшие курильщики на 20% острее воспринимают запахи, чем они это делали до возникновения привычки курить.

- Гипосмия возникает: после принятия солнечных ванн (до 60 минут).

- Женщинам свойственна физиологическая гипосмия в первые дни месячного цикла, у мужчин такое ослабление обоняния наблюдается 1-2 раза в год (в соответствии с биоритмами). Именно поэтому "нюхач" - типично мужская профессия.

Органолептические характеристики любого вещества (вкус, цвет, запах, текстура и пр.) несут в себе субъективную информацию, а именно: отношение индивида к предмету, воспринимаемому им посредством органов чувств. Наивность фразы: "Я понюхал(а) и сразу определил(а), что аромат плохого качества (старый, новый, натуральный, синтетический, гипотетический и пр.)" - очевидна, если только эта фраза не принадлежит дипломированному гиперосмику (нюхачу), имеющему абсолютную чувствительность к запахам.

Глава 4. Механика воздействия аромата

Очко! - 21 мажорное свойство ароматического букета

Мягкое накопительное действие. Эфирные масла сложно передозировать, т. к. 1 капля может содержать лишь от 0,00005 до 0,002 г каждого отдельного углеводорода. Регулярное поступление в организм микродоз ароматических веществ постепенно восстанавливает физиологические механизмы саморегуляции.

Высокая проникающая активность определяется молекулярным весом и формой. Ароматические углеводороды проникают через кожу, слизистые, легкие, желудочно-кишечный тракт как посредством простой диффузии, так и транслокацией, что обусловливает разнообразие методик их применения.

Бактерицидное действие обусловливается наличием в составе терпенов, фенолов, спиртов. Наиболее сильно выражено в чабреце, чайном дереве, найоли, каяпуте, эвкалипте, кедре, сосне, ели, мирте, мускате, имбире.

Бактериостатическое действие обусловливается наличием в составе кетонов, альдегидов, спиртов, эфиров. Наиболее сильно выражено в можжевельнике, розе, иссопе, ромашке, герани, вербене.

Противовирусное действие обусловливается наличием в составе альдегидов, кетонов, эфиров. Наиболее сильно выражено в бергамоте, иланге, герани, мяте, фенхеле, мелиссе, лимоне, лиметте.

Антисептическое действие обусловливается наличием в составе спиртов, терпенов, фенолов. Наиболее сильно выражено в чабреце, лимоннике, гвоздике, шалфее, розмарине, цитронелле, корице.

Противовоспалительное действие обусловливается влиянием ароматических компонентов на сосудисто-тканевые реакции: уменьшение проницаемости стенок сосудов, оптимизация сосудистых реакций, вяжущее, противоотечное действие, оптимизация кислородного обмена, стимуляция пролиферации и регенерации. Эфирные масла, наиболее эффективные при острых воспалениях: чайное дерево, гвоздика, шалфей, душица, мускат, базилик, чабрец, можжевельник,

бергамот, мирт, сосна, лимонник, цитронелла, эвкалипт. При подострых воспалениях: анис, вербена, герань, ромашка, лаванда, роза, иссоп, мирра, майоран, розовое дерево, чайное дерево, мирт, мускат, душица, ель, сосна. При хронических воспалениях: апельсин, лимон, грейпфрут, иланг, ладан, нероли, петит грейн, сандал.

Иммуностимулирующее действие. Ароматические углеводороды стимулируют активность клеточного и гуморального иммунитета, оптимизируя выработку Т- и В-лимфоцитов, фагоцитарную активность макрофагов, разрушают несвязанные биогенные амины; усиливают продуцирование кишечником и почками гистаминазы (фермента, вызывающего окислительный катализ гистамина, серотонина, норадреналина, адреналина, тирамина и др., в результате которого образуется нетоксичный продукт). Таким образом, можно трактовать действие большинства эфирных масел как иммуностимулирующее и противоаллергенное. Наиболее сильно выражено в бергамоте, валериане, герани, грейпфруте, иланге, иссопе, каяпуте, кедре, лаванде, ладане, мирте, можжевельнике, нероли, розе, петит грейне, розовом дереве, ромашке, сосне, чайном дереве, шалфее, эвкалипте.

Антиоксидантная активность определяется химическим составом эфирных масел. По данным лаборатории "Гарнье", добавки эфирных масел в косметические средства в 3-4 раза повышают эффективность их омолаживающего действия. Наиболее сильно выражена в анисе, ветивере, герани, жасмине, лаванде, ладане, лиметте, мирре, нероли, розе, петит грейне, розовом дереве, сандале, фенхеле.

Консервирующие свойства. Определяются химическим составом эфирных масел. Наиболее сильно выражены в имбире, гвоздике, розмарине, душице, шалфее, майоране, чабреце, мяте, мелиссе.

Противодействие белковой коагуляции определяется химическим составом эфирных масел, содержащих неионные поверхностно-активные вещества (эфиры, спирты). Поступление поверхностно-активных веществ в биологические дисперсные системы (кровь, лимфа) не только препятствует тепловому слипанию коллоидных частиц, но, более того, возможен распад агрегатов на первичные частицы. Именно поэтому эфирные масла представляют собой большую ценность в методиках выведения шлаков и лечения от ожогов. Наиболее сильно выражено в лимоне, можжевельнике, нероли, петит грейне, мяте, розе, герани, эвкалипте, бергамоте, грейпфруте.

Биомассаж. Ароматические углеводороды деполяризуют

клетки чувствительных рецепторов, вызывая локальные токи, которые передаются соседним клеткам возбуждением или торможением. Суммируясь, импульсы вызывают оптимизацию кровообращения, лимфодренажа, тканевого обмена и нейрогуморальной регуляции. Согревающие ароматы: мускатный орех, корица, шалфей, розмарин. Охлаждающие ароматы: ладан, лаванда, мята, мирра.

Стимуляция репаративной регенерации тканей обусловливается гомеопатическим сочетанием (или микродозами) разнообразных углеводородов (провитаминов, кетонов, альдегидов, терпенов). Наиболее сильно выражена в розе, мирре, сандале, ладане, герани, ромашке, иланге, розовом дереве.

Оптимизация адаптационных механизмов. Эфирные масла за счет своего состава устраняют реакции раздражения и перевозбуждения и поддерживают константное равновесие между организмом и средой. Наиболее сильные адаптационные и акклиматизационные масла: мелисса, мята, петит грейн, нероли, шалфей, каяпут, сосна, ель, розмарин, можжевельник, лимон.

Воздействие на центральную и вегетативную нервную систему обусловливается ассоциативным и рефлекторно-импульсным механизмами восприятия ароматических соединений. Стимулирующие ароматы: вербена, лимонник, мелисса, шалфей, мускат, имбирь. Адаптогенные ароматы: иланг, нероли, роза, левзея, петит грейн, мандарин. Релаксирующие ароматы: валериана, ладан, лаванда, сандал, душица, сосна, мирра, жасмин, ромашка.

Воздействие на эмоции и психологические мотивации. Терапевтическое действие, направленное на выведение в ассоциативный ряд информации, хранимой в подсознании, и коррекцию неправильно считанных символов за счет их "перепрочтения" в другой обстановке и ситуации. Масла-психологи: бергамот, бэй, вербена, ветивер, герань, душица, ель, жасмин, иланг, имбирь, кедр, лаванда, лиметт, майоран, мандарин, мирра, мирт, можжевельник, мускат, нероли, пачули, пальмароза, петит грейн, роза, розмарин, ромашка, сандал, сосна, цитронелла, шалфей, эвкалипт.

Эргономика эфирных масел. Натуральные компоненты природной среды помогают избежать переутомления, раздражительности и разрушительных эмоций от монотонного труда и нагрузок на производстве, повышая эффективность производимых действий. Биологически активные вещества эфирных масел также облагораживают кондиционированный, герметизированный, нездоровый воздух на предприятиях,

насыщая его живой силой природы. Эти свойства эфирных масел широко используются в прагматических аспектах жизни. Наиболее сильно выражены в лимоне, шалфее, эвкалипте, цитронелле, бергамоте, корице, гвоздике, мускате.

Стимуляция либидо, эротика. Как известно, многие углеводороды эфирных масел аналогичны некоторым составляющим гормонов. Именно поэтому натуральные ароматы часто "звучат" как пульсирующая "морзянка" сокровенной теплоты запахов человеческого тела (феромонов), передавая партнеру энергетику желания. Личностная либидозная трактовка ароматов неоднозначна и имеет глубокие подсознательные корни, поэтому практически все масла, включая даже валериану, чабрец и анис, можно назвать афродизиаками, хотя наиболее типично использование в эротических играх следующих ароматов: апельсин, бергамот, вербена, ветивер, жасмин, иланг, лиметт, мирра, мускат, корица, нероли, роза, пачули, сандал.

Духовное развитие. Эфирные масла - древнейшие субстанции окуривания, дающие душе Чистоту, Свет и Защиту. Ароматы помогают в осознании своего Пути и укреплении позитивных личностных мотиваций. Масла роста: апельсин, базилик, вербена, герань, грейпфрут, иссоп, корица, майоран, мандарин, мирт, можжевельник, мускат, нероли, пачули, роза, ромашка, сосна, фенхель, эвкалипт. Ароматы медитации: бергамот, вербена, иланг, кедр, лаванда, ладан, мирра, мирт, нероли, роза, сандал. Ароматы-защитники: розмарин, шалфей, ладан, бэй, гвоздика, душица, имбирь, каяпут, кедр, кипарис, лимон, левзея, мандарин, мелисса, мята, чабрец, чайное дерево, лимонник, цитронелла.

Косметическая результативность обусловливается противовоспалительным, антиоксидным, регенерирующим, биомассажным действием. Эфирные масла активно восстанавливают и сохраняют здоровье кожи, волос и ногтей. Для ухода за кожей: роза, сандал, нероли, жасмин, ромашка, розовое дерево. Для укрепления волос: бэй, кедр, чабрец, сосна, ладан. Для укрепления и полировки ногтей: иланг, лимон, сосна.

Все эфирные масла - идеальные геропротекторы, или, проще, средства от преждевременного старения.

Все без исключения эфирные масла при соблюдении культуры их применения не имеют негативного побочного влияния на организм, не вызывают привыкания, их действенность не снижается, не вызывают извращения или разбалансировки физиологических процессов организма. Если и есть привыкание к ароматам, то оно носит позитивный психоэмоциональный характер, ибо человеку свойственно тянуться к лучшему. Ароматы

антагонистичны уродству, и в этом они похожи на гармоничных людей, хорошую музыку, произведения искусства, отсутствие которых в человеческой жизни приводит к эмоциональному дискомфорту и разрушительным эмоциям.

Минорные свойства эфирных масел

Каждое эфирное масло уникально по своему составу, и поэтому его воздействие на организм не ограничивается букетом мажорных свойств и имеет частности:

- 65% эфирных масел обладают обезболивающими свойствами;
- 60% эфирных масел благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания;
- 60% эфирных масел обладают антисклеротическим действием;
- 50% эфирных масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения;
- 40% эфирных масел целебно воздействуют на систему пищеварения;
-40% эфирных масел восстанавливают функциональное и тканевое здоровье выделительных систем организма;
- 30% эфирных масел оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма;
- 30% эфирных масел повышают эффективность спортивных нагрузок;
- 30% эфирных масел являются радиопротекторами;
- 25% эфирных масел благотворно воздействуют на опорно-двигательный аппарат;
- 25% эфирных масел оказывают антиканцерогенное действие;
- 20% эфирных масел обладают антипаразитарной активностью.

Глава 5. О Правилах и Неправилах

Ароматический звездный ливень несет в себе не только звон льда, танец огня, песню ветра и краски земли, но и силу времени. Именно время открывает истину взаимосвязи души человеческой и души эфирной.

Начало

1. Прежде всего следует оценить динамику аромата: бурный, жаркий (стимулятор), доверительный, теплый (адаптоген) или спокойный, охлаждающий (успокаивающий). Холерикам и людям, склонным к подъемам артериального давления, следует исходить из минимальных дозировок жарких ароматов (имбирь, корица, мускат, чабрец, гвоздика), а меланхоликам и гипотоникам - из релаксирующих ароматов (сандал, лаванда, жасмин). Адаптогены (нероли, левзея, петит грейн, мандарин) можно применять без ограничений.

2. Следует ознакомиться с информацией о данном эфирном масле (в аннотации или в книге).

3. Всегда следует начинать свое знакомство с новым эфирным маслом с одной капли.

4. Для людей с отягощенным аллергическим прошлым требуется трехдневная проверка аромата на индивидуальную переносимость. В первый день следует нанести одну каплю на носовой платок или аромамедальон и 4-5 раз в течение дня подносить к носу, производя 7-10 вдохов. Во второй день проводится проба на кожную переносимость ароматических углеводородов: смешать эфирное масло с растительным в пропорции 1:5 и нанести на браслетную область запястья. На третий день желательно принять ванну с 1-2 каплями эфирного масла. Длительность процедуры - 5 минут. Если в течение трех дней не наблюдалось рези в глазах и слезотечения, першения в горле, покраснения кожи на месте нанесения эфирного масла, чувства тошноты, значит, аромат, который Вы проверяли, не будет аллергенно-опасным для Вас.

Дозировки

1. Все дозировки эфирных масел капельные - не бутылочные и, тем более, не бочковые!!!

2. Начинать пользоваться эфирными маслами следует с самых минимальных доз, возможно, они будут для Вас достаточными. На свете не существует среднеарифметического человека, поэтому желательно, из уважения к своей индивидуальности, постепенно уменьшать дозировки даже относительно рекомендованных. Тем более что резистентность (восприимчивость) к эфирным маслам повышается с течением времени. Так, начиная с одной капли, мы постепенно привыкаем к пяти, а потом прекрасно себя чувствуем от трех.

3. Обычно женщинам требуются более высокие дозировки, чем мужчинам.

4. Детям очень нравятся ароматы, к тому же эфирные масла полезны для детского организма, поскольку они мягко нейтрализуют экологические "новшества" бытия. Но следует помнить, что до 12-летнего возраста детские дозировки должны быть меньше взрослых. Расчет детской дозы следующий: коэффициент 0,12 х среднюю дозу в аннотации х возраст ребенка. (Например: 0,12 х 5 капель х 3 года = 1,8. По правилам округления - 2 капли).

5. Дозировки эфирных масел для пожилых людей и беременных женщин всегда вполовину меньше средних доз.

6. В аромакурительницах концентрация эфирных масел в среднем 5 капель на 15 м2.

Меры предосторожности

1. Эфирные масла - концентрированные вещества, состоящие из спиртов, фенолов, кетонов, альдегидов, терпенов, эфиров, поэтому их использование, за редким исключением, требует разбавления (растительным маслом, спиртом, косметическим препаратом, медом, йогуртом, воском).

2. Нос и кожа обожают ароматы, а вот глаза, напротив, не выносят прямого контакта с эфирными маслами. Следует всегда помнить об этом.

3. Эфирные масла чаще всего трактуются как десертная добавка или специи, а не как завтрак, обед и ужин. Применение их натощак нежелательно (за редким исключением).

4. Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте эфирное масло сразу во всю банку с кремом или флакон с шампунем. Лучше обогащайте косметику ароматами, отложив небольшое количество базисной основы в отдельную емкость. Так Вы всегда можете быть уверены, что состав

приготовленной смеси не изменился в процессе взаимодействия компонентов эфирного масла и косметического препарата. К тому же всегда полезно удостовериться, подходит ли конкретно Вашей коже (волосам) этот аромат в выбранной концентрации.

5. Первые два раза желательно не принимать ванну дольше пяти минут. Вы прекрасно чувствуете себя после ванны? Можете постепенно увеличивать время.

6. При использовании эфирных масел в аромакурительнице первые два сеанса не должны быть дольше 20 минут.

7. При беременности и эпилепсии применение эфирных масел возможно только под наблюдением специалистов в этой области медицины.

8. Не стоит увлекаться стимулирующими ароматами перед сном, если только Вы не собираетесь всю ночь совершать подвиги.

9. Всегда, принимая ароматы в виде ванн, массажа или внутрь, следует пить много жидкости (не менее 2 литров в день).

10. Масла, имеющие выраженные перечные, пряные тона, могут раздражать кожу (Д. Вабнер).

11. Гиперемия (покраснение) кожи в ответ на нанесение эфирного масла чаще возникает у людей с очень светлой кожей, в этом смысле смуглокожим повезло больше.

12. Некоторые эфирные масла обладают фототоксичностью, т. к. они стимулируют гипертрофированное образование меланина, что вредит качеству самого пигмента. Проявляется это через 48 часов после приема солнечных ванн. На месте нанесения аромата появляется большое, неровно очерченное пятно цвета очень темного загара (не следует пятна от фотосенсибилизации кожи путать с пигментными!).

Что делать, если возникли ароматические неприятности

1. Если эфирное масло случайно попало в глаз, то следует его промыть сначала глазными каплями ("Софрадекс", "Альбуцид") или очищенным маслом (макадамия, оливковое, кукурузное), а затем теплой кипяченой водой, после чего положить на пострадавшее око глазную мазь "Гидрокортизон".

2. Если Вы нанесли на кожу эфирное масло, спровоцировавшее раздражение, следует нанести на эту область масло макадамии, смешанное с иссопом, розой или розовым деревом в пропорции 1:3.

3. Если прием эфирных масел внутрь сопровождается изжогой, отрыжкой, длительным ощущением ароматического привкуса, следует уменьшить дозировку в три раза, принимать

аромат строго на сытый желудок и запивать его кефиром, йогуртом или соком с мякотью.

4. В случае, если на коже проявилась солнечная реакция на аромат, следует в течение 3 недель ежевечерне прикладывать к этому участку в виде компресса следующую смесь: 1 столовая ложка кефира + 2 капли эфирного масла розы. Пятно постепенно будет светлеть и через 2-3 недели исчезнет.

Длительность и предельная допустимость

1. Не существует клеточного, тканевого, органного и системного привыкания к ароматам, поскольку не существует и фармакологической зависимости от ароматических углеводородов. При одновременном опустошении пузырька с любимым маслом и кошелька с "бренным металлом" синдрома отмены препарата не наступает. Хотя появляется легкая грусть - спутница расставания с тем, что ты любишь, - это естественно.

2. По всем канонам естества желательно применять одно и то же эфирное масло не более 21 дня и затем продолжать его применение после короткого перерыва (7-14 дней). За это время организм усваивает ароматическую информацию, используя натренированные механизмы саморегуляции. Как правило, после перерыва дозировки следует уменьшить на 25%, поскольку резистентность к ароматам возрастает.

3. Во избежание ароматического "бардака" не следует принимать внутрь более 7 капель любых эфирных масел в сутки.

4. Наука о смешении ароматов требует глубокого погружения, поэтому следует запомнить правило смешения: оптимальные бытовые композиции состоят минимально из двух, а максимально - из семи эфирных масел.

5. Относительно ароматических стимуляторов правила более категоричные: их применение строго симптоматическое. Если нужно собраться перед экзаменом (переговорами, совершением важного шага), стоит принять ванну с лимонником. Другое дело - переутомление. Хлыст - не самый лучший метод борьбы с усталостью, подушка и одеяло (а также ладан, лаванда, сандал, ромашка, валериана) намного более действенны.

Ароматическая осторожность

Кроме чистой воды и воздуха, не существует на свете веществ и предметов, подходящих абсолютно всем. Так, для одной хозяйки терка - орудие для приготовления вкуснейших салатов, а для другой - причина ссадин на руках.

Эфирные масла - не исключение.

Итак, вот двадцать две причины, по которым необходимо соблюдать осторожность при использовании ароматов.

Люди, страдающие эпилепсией и шубообразной формой шизофрении: наличие органических поражений мозга, так называемых "белых пятен" высшей нервной деятельности, может проявиться неадекватной реакцией на ароматические импульсы. Поэтому вопрос о применении ароматов носится к компетенции лечащего психиатра. Список эфирных масел, абсолютно безобидных для этой группы людей, очень маленький: лаванда, апельсин и лимон.

Беременные женщины: вопрос о применении эфирных масел в данном случае - очень деликатная тема. Проще всего захлопнуть дверь, ведущую к ароматическим радостям, перед носом женщин, ожидающих появления на свет младенцев. Но если подходить менее формально, то можно сказать, что осторожное применение некоторых эфирных масел не только допустимо, но и желательно в период беременности: апельсин, бергамот, герань (осторожно), жасмин (осторожно), каяпут, лаванда (осторожно), ладан (осторожно), левзея, лиметт, лимон, мята (осторожно), найоли, нероли, петит грейн, роза, розовое дерево, ромашка (осторожно), сосна (осторожно), чайное дерево, эвкалипт.

Фототоксичные эфирные масла: апельсин, грейпфрут, левзея, лиметт, лимон, мандарин, петит грейн, розмарин, чабрец. Не наносить на кожу непосредственно перед приемом солнечных ванн. Однако внутреннее применение всех этих масел способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Эфирные масла, раздражающие слизистые желудочно-кишечного тракта: анис, бэй, вербена, герань, душица, жасмин, имбирь, кедр, сосна, пачули, пальмароза, пихта, розовое дерево, цитронелла, чабрец. Никогда не принимать на пустой желудок! Не принимать внутрь более 3 капель эфирного масла в день! Смешивать эфирные масла с медом, вареньем, растительным маслом, вином и запивать 200 г подкисленной воды, чая, сока, кефира, йогурта. При гастритах и язвенной болезни лучше отказаться от внутреннего применения этих ароматов.

Эфирные масла, не рекомендуемые при болезнях почек: ель, жасмин, можжевельник, пихта, сандал.

Эфирные масла, требующие осторожности при повышенной свертываемости крови: анис, базилик, иссоп, кипарис. В любом случае непрерывное применение этих ароматов не должно превышать 21 дня, после этого минимальный перерыв составляет 14 дней.

Эфирные масла, требующие осторожности при частых судорогах: иссоп, розмарин.

Эфирные масла, требующие осторожности при гипертонии высоких степеней: бэй, гвоздика, душица, имбирь, корица, можжевельник, мускат, розмарин, цитронелла, шизандра, чабрец, шалфей. Применение этих ароматов возможно при коррекции дозировок: 1 /2 -1 /3 к средней дозе. Часто сосудистая реакция на аромат носит временный адаптационный характер и через 5-10 дней исчезает.

Эфирные масла, применяемые с осторожностью при гипотонии: валериана, жасмин. Применение этих ароматов требует коррекции дозировок: 1/2-1/3 от средних. Часто сосудистая реакция на аромат носит временный, адаптационный характер и через 5-10 дней исчезает.

Эфирные масла, применяемые с осторожностью при бессоннице: мускат, шалфей, шизандра, цитронелла, чабрец. Не следует применять эти ароматы после б часов вечера, если только Вы собираетесь лечь спать через 5-6 часов, а не позже.

Эфирные масла, длительные ингаляции которых приводят к перевозбуждению: гвоздика, мускат, корица, шизандра, шалфей, чабрец. Не воскуривать непрерывно более 4 часов!

Эфирные масла, применение которых нежелательно при нервном истощении: гвоздика, кедр, корица, мускат, шизандра, цитронелла, шалфей.

Ароматы релаксации, применение которых нежелательно перед совершением действий, требующих активной мобилизации умственной и физической деятельности: валериана. Использование свойств этого масла возможно за 4-5 часов до события, требующего собранности, решимости и концентрации внимания.

Эфирные масла, способные вызвать раздражение кожи: бэй, гвоздика, имбирь, мускат, розмарин, корица, пихта, цитронелла, чабрец, шизандра, эвкалипт. При гиперчувствительном типе кожи следует разводить эти ароматы в следующей пропорции: 1 капля на 15 г основы.

Эфирные масла, вызывающие кратковременное, но интенсивное жжение кожи: апельсин, вербена, гвоздика, душица, корица, мандарин, можжевельник, мускат, розмарин, цитронелла, чабрец.

Эфирные масла, не совместимые с алкоголем: кедр, чабрец.

Эфирные масла, нерекомендуемые при малокровии и применении железо-и йодсодержащих лекарств: лаванда.

Эфирные масла, не сочетаемые с гомеопатическими препаратами: мята, ромашка. Доминирующий характер этих

ароматов "отменяет" действие гомеопатических средств.

Ароматы, которые могут спровоцировать кратковременный ларингит (охриплость голоса): мелисса, шизандра. Длительность неприятных симптомов - около 2 часов.

Эфирные масла, энергетически несовместимые с кармическими заболеваниями (новообразования, псориаз): ладан, кипарис.

Эфирные масла, которые нежелательно использовать непрерывно более двух-трех недель: анис, базилик, иссоп, герань, корица, кипарис, мелисса, можжевельник, мускат, сосна, цитронелла, чабрец, шалфей.

Эфирные масла, ослабляющие половое влечение мужчин: мята.

Естественно, минимальная концентрация разнообразных компонентов в одной капле эфирного масла является гарантией отсутствия побочных действий; однако всегда, выбирая Свое эфирное масло, необходимо учитывать и Свои проблемы.

Ароматерапия - эстетическая методика. Чувство меры - признак высокого вкуса.

Глава 6. Двадцать восемь методов применения эфирных масел

Методы и способы насыщения жизни ароматами абсолютно демократичны. Они выбираются в соответствии с целями, желаниями, вкусовыми пристрастиями, самочувствием и локализацией проблемы. Кроме аромакурения, особенных методик для применения эфирных масел (спецмассажей, спецванн, спецкомпрессов) не существует.

При выборе способа взаимодействия с ароматом прежде всего следует решить, какой эффект предпочтителен: тотальный или относительно локальный.

Тотальные методики

Ванны
Ополаскивания
Обертывания
Сауны
Массаж
Массаж биоактивных зон
Внутреннее применение
Ингаляции носовые
Клизмирование

Локальные методики*

Ванночки
Компрессы, повязки
Рефлексомассаж
Полоскания
Примочки
Спринцевание
Аппликации
Ингаляции ротовые
Растирания
Умывание
Расчесывание
Ароматическая соль

Бытовые методики

Дезинфекция дома
Моющие средства
Стирка, глажение

Пятновыводители
Шкаф, гардероб
Антиинсектицидные средства
Собачки-кошки-мышки

**Локальное применение считается относительным не только потому, что эфирные масла - летучие вещества, которые всегда улавливает нос (биомассаж Боннье), но и в силу их высокой проникающей способности. (Косметические методики подробно приведены в разделе 4 "Ароматическая косметология").*

Ванны

Что это. Наиболее сильнодействующая методика, дающая быстрый позитивный эффект.

Аромавещества контактируют со всей поверхностью тела, быстро диффундируют через кожу, попадая в лимфатическую сеть, и одновременно воздействуют на нервную систему через нос.

Как это. Есть два способа приема аромаванны. 1-й способ: Классический. Смешать эфирное масло с 30-60 г эмульгатора (соль, сода, мед, агар-агар, пена для ванн, сливки, молочная сыворотка, отруби, лецитин), после чего добавить смесь в воду. Эмульгаторы помогают дисперсному распределению мелких частиц эфирного масла по всей толще воды, что обеспечивает более плотное взаимодействие с поверхностью кожи во время всего приема ванны. 2-й способ: Для ленивых. Масло добавляют непосредственно в воду. В этом случае оно сосредоточивается на поверхности воды, следовательно, контактная поверхность тела уменьшается. Важно при приеме "ленивой ванны" очень медленно вставать после окончания процедуры и не вытираться полотенцем.

Время процедуры. Увеличивается постепенно от 5 до 20 минут.

Средняя t воды, ° С	Назначение	Эфирные масла
t 30 ° С	тонизирующее	вербена, розмарин, шалфей
t 40 ° С	успокаивающее	сандал, ладан, мирра
t 32 ° С	адаптогенное	левзея, нероли, петит грейн
t 40 и выше ° С	лечение от простуды	лимон, сосна, чабрец
t 40 и выше ° С	при физических нагрузках	мята, вербена, имбирь
t 36 ° С	эротизирующие	иланг, ветивер, пачули, нероли

Ванны с водой, имеющей температуру тела (36-37° С), не имеют противопоказаний.

Ополаскивания

Что это. Одна из самых естественных адаптогенных методик, оберегающих здоровье тела и духа. Происходит интенсивное омовение тела большим потоком ароматической воды. Вода разбивает капли эфирного масла на мельчайшие частицы, равномерно распределяя их по телу. Ежеутреннее и ежевечернее применение ополаскиваний очень быстро проявляется в закаливании организма, устранении плохого самочувствия, ощущении бодрости и удачливости. С помощью ополаскиваний можно стать настоящим Lucky, человеком, у которого все получается легко и радостно.

Как это. В емкость с прохладной водой (3-5 литров) добавить 5-10 капель эфирного масла, поднять ее на вытянутых руках над головой, постараться максимально вытянуться и вылить всю воду себе на макушку. Во время процедуры закрыть глаза и промокнуть с них воду салфеткой или полотенцем перед тем как открыть. После процедуры можно вытираться или не вытираться полотенцем по желанию. Эфирные талисманы удачи: роза, шалфей, нероли, лиметт, ладан, можжевельник, каяпут, ладан, мирт, розмарин, сосна.

Обертывания

Что это. Очень нежная методика, оказывающая мягкое действие на организм в целом и особенно позитивно влияющая на восстановление биоэнергетического потенциала личности.

Как это. В емкость (2-3 л) налить теплую воду и добавить в нее до 15 капель эфирного масла, после чего намочить в ароматической воде простыню или большое полотенце и, стараясь поддерживать идеальную осанку, плотно завернуть себя во влажную ткань.

Время процедуры. 2-3 минуты.

Бани, сауны

Что это. Эфирные масла идеально подходят для приема сауны, насыщая эту процедуру дополнительными целебными качествами. В горячем воздухе сауны ароматические

углеводороды действуют очень активно, проникая в организм через кожу (лимфатический путь), через нос (рефлекторно-ассоциативный путь), благотворно воздействуют на кожу, органы дыхания, иммунную и нервную системы. Эфирные масла с легкими, прозрачными, свежими, тонкими и прохладными оттенками запаха больше подходят для сауны, обеспечивая легкую адаптацию к ее микроклимату.

Как это. В сауне (бане) следует поставить рядом с источником тепла термостойкий сосуд (50-100 мл) с широким горлышком, наполненный водой с добавлением эфирных масел (до 10 капель на 15 м2), этой смесью также можно окропить деревянные лавки и стены. Непосредственно на раскаленные камни наносить эфирные масла не стоит.

Время процедуры. Увеличивается постепенно от 3 до 20 минут.

Саунные "аромашлягеры"

- Выведение шлаков: можжевельник, лимон, сандал. Пропорции: 4 капли + 4 капли + 2 капли.

- Укрепление нервов: бергамот, иланг-иланг, апельсин. Пропорции: 5 капель + 3 капли + 3 капли.

- Устранение целлюлита: лимон, можжевельник, мандарин. Пропорции: 7 капель + 5 капель +5 капель.

- Для закаливания: эвкалипт, ель, мята. Пропорции: 5 капель + 5 капель + 3 капли.

- Для обновления кожи: роза, лимон, лаванда. Пропорции: 3 капли + 3 капли + 4 капли.

Массаж

Что это. Механическое воздействие комплексными приемами на поверхность тела или проекцию какого-либо органа на поверхности тела с оздоровительной, профилактической или эстетической целью. Массаж оптимизирует не только обменные и нейро-гуморальные процессы в тканях, но также крово- и лимфоток. По своей специализации массажи подразделяются на множество видов: общий, местный, укрепляющий, спортивный, восстановительный, терапевтический, обезболивающий, косметический, антицеллюлитный, эротический... Каждый из видов массажа, в соответствии с целью его применения, имеет свои особенности в технике, направленные либо на преобладание в тканях процессов возбуждения (согревающий массаж), либо - торможения (охлаждающий). Ароматический массаж - это массаж

с адекватным подбором техники и ароматов, повышающих (в среднем на 200-300%) его эффективность и обогащающих производимые манипуляции дополнительными качествами. Аромамассаж имеет 4 объективных преимущества перед простым массажем. Это легкость и быстрота разогревания тканей; адекватное воздействие на центральную нервную систему (легкая релаксация клиента); фармакологическое обогащение целебными действиями массажных движений; пролонгация массажного эффекта на 40-90 минут.

Как это. Каждый массажист имеет собственные предпочтения в выборе массажной основы. Это могут быть растительные масла, жиры, тальк, косметические препараты. Для приготовления массажной смеси с эфирными маслами следует исходить из дозировки 3-5 капель на 10 мл объема. Масляная или кремовая основа смешивается порционно, сначала в высокой концентрации (3 капли аромата + 5 капель основы), затем постепенно разводится требуемым объемом. Желательно всегда подогревать массажное масло. С этой целью можно использовать аромакурительницы с большой чашей. Для приготовления ароматического талька требуется больше времени: эфирное масло наносят на стенки герметически закрывающейся емкости, в которую затем добавляют тальк, и в закрытом виде хранят 2-3 дня, периодически встряхивая.

Ароматические массажисты:

- Для укрепляющего массажа: лимон, ель, сосна, розмарин, кедр, эвкалипт, каяпут, мирт, гвоздика.
- Для спортивного массажа: вербена, мята, шалфей, цитронелла, лимонник, имбирь.
- Для восстановительного массажа: герань, роза, фенхель, ромашка, петит грейн, нероли, бергамот, лаванда.
- Для обезболивающего массажа: найоли, гвоздика, каяпут, герань, розмарин, имбирь, майоран, иссоп, мирт.
- Для антицеллюлитного массажа: апельсин, лимон, можжевельник, кипарис, цитронелла, мандарин, лиметт.
- Для косметического массажа: жасмин, роза, мирра, сандал, нероли, розовое дерево, вербена, герань, ладан.
- Для эротического массажа: бергамот, вербена, жасмин, ветивер, пачули, иланг, мирра, нероли, сандал.

Воздействие на биоактивные зоны

Что это. Истинный подарок для людей, имеющих при выраженной потребности к самосовершенствованию явный дефицит времени. При том, что затраты времени на эту процедуру составляют 1 минуту, войдя в привычку, она обладает высокой результативностью. Это обусловливается генерализованной подачей импульсов, вызванных ароматическими веществами, от рефлексоточек к органам с подключением лимфатических путей и нейро-гуморальных механизмов. "Побочным эффектом" этой методики является не только идеальное качество кожи стоп и кистей, но и прекрасное "энергетическое самочувствие".

Как это. Для этой методики используют масляные смеси эфирных масел в высоких концентрациях. Предпочтительнее в качестве основы избрать "тонкие" масла с высокой проникающей способностью: макадамии, жожоба, абрикосовых косточек. Пропорции растительного масла к эфирному - 2:1. Эфирно-масляная смесь легкими движениями наносится на подошвы и ступни до голеностопного сустава, на эпигастральныи угол (точка диаметром 3 см непосредственно под грудиной), затылочную ямку, ладони и кисти (до запястья).

Внутреннее применение

Что это. Вопрос о допустимости приема эфирных масел per os (внутрь) - исключительно вопрос о качестве ароматических веществ. Безусловно, не стоит тянуть в рот "всякую гадость" и испытывать на прочность свой "непрофессиональный" организм, вкушая капли из дешевого пузырька, наполненного неизвестным "произведением" никому не известной фирмы, да к тому же с надписью "очень очищенное и полезное 100-процентное экологическое эфирное масло, применять только для профессиональной ароматерапии". Синтетические, дешевые, поддельные и разбавленные масла не стоит принимать внутрь, как, впрочем, не стоит и наносить на кожу.

Однако методика приема внутрь растительных ароматических веществ не требует особенных объяснений, поскольку мы с детства привыкли обогащать свою пищу и питье мятой, укропом, кинзой, базиликом, чесноком, жасмином, лимоном, апельсином, анисом, майораном, гвоздикой. В этом смысле качественные эфирные масла, в частности австрийского производства фирмы Styx naturcosmetics, уже более 100 лет не вызывают озабоченности по поводу их внутреннего применения, которое просто и естественно вытекает из их состава,

идентичного составу "эфирной крови" одноименного растения. Внутреннее применение эфирных масел оправдано не меньше, чем другие методики, потому что каждый метод введения вещества в организм программирует определенные "пути" и акценты его воздействия. Так, пероральное употребление эфирных масел акцентирует воздействие ароматических углеводородов на органы пищеварения, кровообращения, мочеполовую систему и нервную ткань.

Как это. Если применять эфирные масла неправильно, то можно испытать неприятные ощущения в момент их попадания на слизистую оболочку рта. Поэтому следует запомнить: неразбавленные эфирные масла нельзя употреблять внутрь НИКОГДА!!! Каждая капля эфирного масла перед употреблением должна быть смешана с 1 /2 чайной ложки меда, варенья или растительного масла.

Далее масло, смешанное с медом или вареньем, можно добавить в чай, сок, намазывать на сухофрукты, бисквиты, печенье. Ароматическим маслом можно заправлять салаты, добавлять к мясу, рыбе и овощам.

Если запах масла не вызывает потребности его "отведать" (валериана, пихта), можно пропитать небольшой кусочек черного хлеба масляной смесью аромата и сделать хлебную "пилюлю", размяв в тонкую пластинку другой кусочек хлеба и завернув пропитанный кусочек в пластину. Затем эту пилюлю следует запить большим количеством (200 мл) подкисленной жидкости.

Следует избегать длительного применения эфирных масел внутрь (не более 21 дня), а также помнить, что максимальная суточная доза эфирного масла составляет 7 капель (0,2 г).

- Эфирные масла, требующие осторожности при приеме внутрь (не более 3 капель в день): анис, базилик, вербена, валериана, герань, жасмин, ладан, пачули, сандал, розовое дерево.

- Эфирные масла, которые нельзя употреблять натощак: анис, базилик, бэй, валериана, вербена, ветивер, гвоздика, герань, душица, ель, жасмин, имбирь, иссоп, кедр, кипарис, ладан, майоран, мелисса, мирра, мускат, мята, пальмароза, пачули, розмарин, сандал, цитронелла, чабрец, шалфей, лимонник.

- Эфирные масла, которые можно употреблять натощак: апельсин, бергамот, грейпфрут, иланг, каяпут, лаванда, лимон, лиметт, мандарин, мирт, можжевельник, найоли, нероли, петит грейн, роза, ромашка, сосна, фенхель, чайное дерево, эвкалипт.

Ингаляции

Что это. Ингаляции - это вдыхание летучих веществ через нос (тотальная методика) или через рот (относительно локальный

метод). Они бывают холодными и горячими. К холодным ингаляциям относятся: аромакурения, аромавентиляторы, аромамедальоны, нанесение разведенных эфирных масел на кожу и одежду (эфирные духи). Эфирные масла оказывают антибактериальное, противовоспалительное, регенерирующее, биомассажное действие, стимулируют местный и общий иммунитет, воздействуя не только на органы дыхания, но и на весь организм. Ароматический рисунок эфирных масел стимулирует ассоциативный метод "очистки" подсознания от "мусора" ложных психологических установок.

Как это. Существуют несколько видов ингаляций:

Аромакурительницы. Наиболее эстетичный и древний вид ароматерапии. Аромакурительницу в древности именовали "Юм" (повелитель огня), она представляет из себя керамический (металлический, каменный) сосуд, состоящий из двух частей. В верхнюю чашу наливается теплая вода, в которую добавляют несколько капель эфирных масел (5 капель на 15 м2), после чего в нижней арке зажигается свеча, постепенно подогревающая дно чаши. За счет медленного подогревания воды происходит равномерное насыщение воздуха помещения ароматом. Температура воды в чаше не должна превышать 50-60° С, поэтому объем чаши должен быть не менее 50 г, а минимальное расстояние от постамента арки до ее дна - 10 см, хотя теплопроводность и толщина материала аромакурительницы могут вносить свои коррективы в эти пропорции. Методику проводят при закрытых окнах и дверях. Время ингаляции - от 20 минут до 3 часов (среднее - 45 минут), но увеличивать его надо постепенно.

Ингаляции горячие. В посуду с широким горлом налить кипяток, накрыть голову полотенцем и только после этого (чтобы сохранить верхний тон аромата) добавить не больше 2 капель эфирного масла (или смеси) в кипяток. Глубоко вдыхать аромат в течение 3-Ю минут. Во время ингаляции ВСЕГДА закрывать глаза! После горячей ингаляции растереть ступни неразбавленным эфирным маслом, использовавшимся для ингаляции, надеть теплые носки и не выходить на улицу в течение 2 часов.

Ингаляции холодные. Эстетическая методика, позволяющая использовать ароматы в любой обстановке (снять "обруч" с висков, находясь в толпе, или "занюхать" нанесенную обиду непосредственно "под носом" у обидчика). Поднести близко к носу поверхность ароматического медальона (или флакона) и сделать 21 глубокий вдох, после чего 7 коротких вдохов. Повторить процедуру трижды с перерывом в 2-5 минут.

Ингаляции охлаждающие. Ароматические вентиляторы -

спасение в жаркую погоду. Небольшой многослойный лоскут марли или ткани пропитывается эфирным маслом и закрепляется перед вентилятором. Вентилятор включается и... возникает радостное настроение, уходят усталость, апатия и раздражение. Рекомендуются эфирные масла ели, бергамота, лиметта, шалфея, корицы, петит грейна, эвкалипта, лимона, лаванды, мирта, вербены.

Клизмирование

Что это. Введение через задний проход в кишечник ароматической воды. Различают клизмирование очистительное и лекарственное (микроклизмирование). Эфирные масла великолепно воспринимаются кишечником, проникают в лимфатическое русло и оказывают присущие им действия (антибактериальные, противовоспалительные, иммуностимулирующие, регенерирующие, антиоксидантные, биомассажные и пр.). Для этой методики характерна высокая действенность.

Как это. Для очистительной клизмы следует использовать эфирные масла, эмульгированные медом или содой (1/2 чайной ложки эмульгатора - 2-3 капли аромата). Следует все количество воды (1л) разделить на две части и ввести сначала 200 г ароматической воды, а затем все остальное, потому что основная часть эфирного масла всегда будет сосредоточена на поверхности воды. После введения клизмы задержать воду в себе на 5-7 минут и опорожнить кишечник. Идеальные масла для очистительной клизмы: иссоп, можжевельник, лимон, ромашка, эвкалипт, каяпут, фенхель, левзея.

Для микроклизмы используют водную или масляную основу (30-50 г), подогретую до 37-40° С. Эфирное масло нужно смешать с основой и ввести в задний проход, после чего полежать на левом боку 10-15 минут.

Жаропонижающая микроклизма: бергамот, эвкалипт, чайное дерево, лаванда, анис. Микроклизма при геморрое: кипарис, ромашка, иссоп, сосна, герань.

Ванночки

Что это. Локальное применение разведенных в воде

эфирных масел для рук или ног. Может носить противовоспалительный или косметический характер, обеспечивает массированное воздействие ароматических веществ на кожу и ногти.

Как это. В воду, молоко или сливки 40° С и выше добавить смешанное с эмульгатором (мед, сода, соль) эфирное масло, опустить в ароматическую субстанцию ноги или руки на 5-10 минут. Желательно, чтобы жидкость не остывала, во время процедуры добавлять в нее горячую воду из чайника.

Компрессы

Что это. Повязка из марли или полотна, накладывающаяся на кожу в области проблемного органа или ткани. Компрессы бывают сухие и влажные, холодные и горячие. Эфирные масла диффундируют через кожу в непосредственной близости от проблемной области, оказывая на нее массированное противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

Как это. Влажные холодные и горячие компрессы: в воду, йогурт, масло (300-400 г) необходимой температуры добавить эфирное масло (5-7 капель), после чего погрузить в основу хлопчатобумажную ткань, слегка отжать, приложить к проблемной области, наложить сверху пергаментную бумагу или целлофан и закрепить сухой тонкой тканью. Время процедуры 10-40 минут. Сухой компресс: масляно- или медово-эфирную смесь (на 10 г основы - 3-5 капель аромата) нанести на проблемную область, сверху приложить сухую многослойную марлю, шерсть или вату и закрепить.

Рефлексомассаж

Что это. Посредством нанесения на биологически активные точки, локализация которых указана в любом атласе по рефлексомассажу, можно "пустить" ароматические вещества и их целебные действия по строго определенному пути.

Как это. Чистое эфирное масло смешивается с 1-2 каплями транспортного масла (жожоба, авокадо, косточковое, ростков пшеницы) и наносится на рефлексогенные точки. Пропорция эфирного масла к транспортному 3:1.

Растирания

Что это. Согревающая методика интенсивного воздействия на проблемный участок тела, вызывающая мощный приток крови, стимуляцию тканевых процессов (обмена веществ, регенерации), воздействует на лимфатическую систему, органы дыхания и кровообращения. Оказывает противовоспалительное и иммуностимулирующее действие. Наиболее эффективна при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани.

Как это. В 30 г растительного масла (масло зверобоя, миндальное, ростков пшеницы, макадамии, жожоба) добавить 10-15 капель эфирного масла (апельсин, бэй, вербена, душица, имбирь, лиметт, майоран, мирт, можжевельник, мускат, найоли, розмарин, сосна, ель, цитронелла, чайное дерево, шалфей, шизандра, эвкалипт), нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями.

Полоскания, капли, тампонада

Что это. Методики, позволяющие устранять воспалительные, застойные и травматические процессы в носоглотке, органах слуха и ротовой полости. Обеспечивают массированное местное проникновение ароматических углеводородов, локализующих, нейтрализующих и обезболивающих патогенные процессы, способствующих пролиферации и регенерации.

Как это.

Полоскания: в теплую воду (100 г) добавить эмульгированные медом или содой эфирные масла и произвести полоскание, постепенно увеличивая его длительность от первой порции полоскания к последней.

Полоскания горла: шалфей, каяпут, чайное дерево, лимон, ромашка. Полоскания рта: гвоздика, мирт, шалфей, мирра, мята, апельсин.

Капли в нос: используют всегда масляную основу (авокадо, миндаль, жожоба, макадамия) - 50 г, в которую добавляют эфирные масла (не более 10 капель) - чабрец, эвкалипт, ромашка, чайное дерево, каяпут, ладан, сандал, сосна, кедр, лаванда. Каждый раз непосредственно перед закапыванием в нос следует интенсивно взболтать капли. В первый день насморка следует закапывать ароматические капли каждый час.

Тампоны используются в случаях, когда болит ухо (герань, чайное дерево, лаванда, ромашка, каяпут, мирт, найоли, майоран, иссоп), возник спастический кашель (мирт, кипарис) - при этом они закладываются в ухо, произошло кровотечение из носа (сосна, мускат, кипарис, кедр, душица, мелисса, лимон, ладан) - закладываются в нос. В одну чайную ложку масляной основы (жожоба, макадамия, ростки пшеницы, миндаль) добавляют 5-7 капель эфирного масла, в смесь опускают ватную или марлевую турунду и производят плотную тампонаду нуждающегося в этом органа.

Спринцевание

Что это. Методика промывания стенок влагалища струей эфирной воды под давлением для удаления застойных продуктов половой секреции или спермы (с целью контрацепции). Оказывает противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное, противогрибковое действие. Нормализует секреторные функции влагалища, оказывает дезодорирующее, эстетическое действие, повышает чувственность. Проникая через слизистые оболочки в лимфатическое русло, прежде всего оказывает благотворное действие на органы малого таза. Спринцевания с эфирными маслами восстанавливают здоровый, а значит, естественный и приятный запах органов репродукции.

Как это. В чистой (не из-под крана) теплой (37-40° С) воде (200-300 г) развести смешанное с 1/2 чайной ложки эмульгатора (мед, сода) эфирное масло (3-7 капель), наполнить ароматической водой спринцовку и произвести процедуру.

- Противовоспалительное спринцевание: эвкалипт, каяпут, бергамот, ромашка, роза, герань, чайное дерево, можжевельник.
- Гигиеническое спринцевание: ромашка, бергамот, сосна, лаванда, лимон, мирт, петит грейн, розовое дерево.
- Эротическое спринцевание: иланг, жасмин, роза, сандал, нероли, мирра, вербена.
- Ароматическое спринцевание: розовое дерево, бергамот, пальмароза, роза, ромашка.

Примочки

Что это. Кратковременное воздействие на ограниченную

область тела. Весьма важным в этой методике является температурный режим: примочки бывают холодные и горячие. Первые используются при свежих травмах (гематомы, ушибы, растяжения) и ожогах; вторые - при застойных и воспалительных процессах. Эфирные масла в этом случае оказывают массированное влияние (обезболивающее, противоотечное, антикоагуляционное, антиоксидантное, регенерирующее и пр.) на пораженный участок.

Как это. Для холодных примочек используется смесь воды (50 г), льда (50 г) и эфирного масла - 10-15 капель (найоли, шалфей, эвкалипт, сосна, мелисса, мята, розмарин, лаванда). Для горячих примочек можно использовать подогретую воду или растительное масло, в которые добавляют эфирное масло (до 15 капель). В смесь погружается небольшой кусочек многослойной хлопчатобумажной ткани, отжимается и прикладывается на пораженный участок. Кратность процедуры - 20-30 раз.

Аппликации

Что это. Нанесение на строго локализованный участок (шрам, стрия, кратерообразная пора, прыщик, бородавка, язва, ногтевая пластина) неразбавленных эфирных масел с целью прижигания, разглаживания, рассасывания или полировки.

Как это. Во всех случаях, за исключением полировки, следует ватным аппликатором, пропитанным в эфирном масле, промокательными движениями осторожно нанести аромат на проблемный участок. При полировке ногтей неразбавленное эфирное масло (иланг, ладан, сосна, лимон) наносят на ногтевую пластину и энергично втирают подушечками пальцев.

Ингаляции локальные

Что это. Очень редко применяемые ингаляции, когда вдох и выдох производятся исключительно через рот. Показаны при охриплости (ларингит), катарах верхних дыхательных путей и глотки.

Как это. В посуду с узким горлом диаметром 4-5 см (термос, молочник) налить горячую воду, добавить 1 чайную ложку соды, пропитанную 7-10 каплями эфирного масла и, поднеся горлышко сосуда ко рту, медленно и глубоко вдыхать

пар, стараясь выдыхать в сторону. Длительность процедуры - 3-5 минут. После ингаляции обязательно надеть теплые носки (растереть ступни тем же маслом, которое использовалось для ингаляции) и не выходить на улицу в течение 2 часов.

Ароматическая соль

Что это. Прекрасная ароматическая "грелка", оказывающая комплексное воздействие на организм. Обеспечивает глубокое прогревание контактной области и интенсивное испарение ароматических веществ. Методика показана при кашле, воспалениях пазух носа, коликах, артритах.

Как это. На сковороде или противне нагреть соль (пищевую или морскую), насыпать ее в хлопчатобумажный мешочек, нанести непосредственно на соль 10-15 капель показанного эфирного масла, завязать мешочек и приложить к проблемной области.

Умывание

Что это. Незатейливая, простая и очень эффективная косметическая методика, дающая, кстати, заряд бодрости на целый день. Обеспечивает прекрасный цвет лица, выравнивает и освежает кожу, препятствует возникновению головных болей.

Как это. В стакан с водой приятной температуры добавляются 1-2 капли эфирного масла (розовое дерево, лаванда, мята, левзея, мелисса, роза, вербена, жасмин). Следует закрыть глаза, выплеснуть себе на лицо ароматическую воду из стакана и промокнуть лицо салфеткой, после чего можно открывать глаза.

Расчесывание

Что это. Методика тонкого взаимодействия с ароматами, обеспечивающая здоровье энергетической ауры, ароматический "дизайн" прически, а также блеск и здоровье волос.

Как это. На зубцы расчески наносится немного эфирного масла, после чего производится расчесывание. Повторять манипуляцию 5-7 раз в течение дня.

Дезинфекция дома

Что это. Методика не только обеспечивает антибактериальную обработку помещения, препятствует размножению грибков, плесени, нашествию насекомых, но и насыщает великолепным ароматом пространство Вашего обитания. Многие эфирные масла также рассеивают черную энергию углов и каморок.

Как это. Берется ведро с водой (для пола), миска со смесью масла жожоба или макадамии и спирта - 1:1 (для мебели) куда добавляются эфирные масла (апельсин, лаванда, чабрец, шалфей, эвкалипт, мята, мелисса, пихта, сосна, шизандра, гвоздика, ель, корица, мандарин, розмарин). Количество эфирного масла для обработки пола - 30 капель на 5 л воды, для полировки мебели - 20 капель на 50 г основы.

Моющие средства

Что это. Мы всегда делаем определенную работу по дому, каждодневный смысл которой - отделаться (мытье посуды, стирание со стола, чистка раковины). Выполнение этой работы может принести истинное наслаждение, к тому же оставить после себя блеск и сияние отполированной чистоты, если обогатить моющие растворы эфирными маслами.

Как это. В средства для мытья посуды, кафеля, раковины, плиты или жидкое мыло (200 мл) добавить эфирное масло, в среднем 10-20 капель (лимон, ромашка, герань, лиметт, лимон, мандарин, пальмароза).

Стирка, глажение

Что это. Это окраска скучного процесса в волшебные тона, это чарующие и изысканные запахи свежести, струящиеся от каждой вещи, это легкое отстирывание жиросодержащих загрязнителей.

Как это. В стиральный порошок или кондиционер для белья (30-50 г) при стирке можно добавить 15-20 капель лаванды, лиметта, вербены, розы, сосны, иланга, мелиссы, мирта, пальмарозы, петит грейна, розового дерева, шизандры, ели. При глажении белья добавить перечисленные масла в воду для отпаривания.

Пятновыводители

Что это. Некоторые эфирные масла выводят пятна от жира, фруктов, чернил.

Как это. Непосредственно на пятно нанести неразбавленное эфирное масло лимона, мяты, мелиссы, лаванды, пихты, ели, можжевельника, чабреца. Оставить на 3-5 минут, затем постирать обычным способом.

Шкаф, гардероб

Что это. В доме все должно быть прекрасно, все должно создавать комфортное настроение. Не исключение шкаф и гардероб, потому что именно им присущи функции советчиков и помощников в очень нелегком деле выбора нарядов, соответствующих сегодняшним настроению и погоде.

Как это. Наиболее "проникновенными" маслами для гардеробов являются: лаванда, розовое дерево, пачули, бергамот, нероли, петит грейн, шалфей. Обычно несколько капель масла наносят на кусочки дерева, бумажные или тканевые салфетки, керамические камешки, которые помещаются затем в укромных уголках шкафа.

Репеллентные или антиинсектицидные средства

Что это. Люди любят ароматы и не любят комаров, моль, муравьев, которые, в свою очередь, любят людей, но не любят некоторые ароматы. Тем самым ароматы изгоняют непрошеных посетителей из дома, не причиняя при этом вреда "прошеным" гостям.

Как это. Для отпугивания комаров и мух в аромакурительницу добавить смесь гвоздики, лаванды, герани и чайного дерева в равных количествах. Для отпугивания муравьев следует мыть поверхности их следования раствором с мятой и лавандой (на 200 г воды по 20 капель эфирных масел). Для "устрашения" моли в шкаф нужно поселить подушечки, пропитанные лавандой, кедром и кипарисом (в равных количествах).

Собачки-кошки-мышки

Что это. Домашние любимцы весьма благосклонно относятся к природным ароматам, которые прекрасно защищают их шкурки от паразитов, а также помогают в лечении ран у мохнатых непосед.

Как это. Добавление в шампунь для мытья животных масел чайного дерева, лаванды, кипариса, чабреца. Обработка ран неразбавленным маслом розы, чайного дерева, сосны.

Глава 7. Комплиментарная скульптура ароматов

Психологическая "подноготная" нелюбимых запахов

Абсолютно все пахучие вещества, существующие в мире, повторяются в растениях в виде ароматических формул и рисунков. Доказать это можно, сконструировав запах отхожего кошачьего места из восхитительных ароматов жасмина, пачули, сандала, фенхеля, розмарина и майорана.

С другой стороны, что бы ни происходило в нашей жизни и в нашей душе, любая ситуация имеет фоновую ароматическую нагрузку: падение с лестницы может ассоциироваться с запахом канифоли, а запах ванили вызывать в памяти гадкую ссору с подругой. Именно поэтому нам чисто ассоциативно могут быть неприятны некоторые милые и простые ароматы, неосознанно воспроизводящие в нашей долгой памяти негативные ситуации.

Невосприимчивость к некоторым ароматам можно приравнять к навязчивым страхам открытых или закрытых пространств. Это болезненные состояния, требующие психологического анализа и "промывания" грязной копилки подсознательных символов.

Как это ни парадоксально, лучшими психологами, избавляющими нас от неприятия ароматов, являются... ароматы. Эти ароматы можно назвать комплиментарными, поскольку они слегка смещают ароматические акценты и вносят новую эстетику в аромат. Так как первоначальный состав нелюбимого эфирного масла остался прежним, ароматические вещества, вызывавшие прежде саморазрушительные эмоции, "перепросматриваются" под новым "соусом", и темная символика внутренней жизни растворяется, ибо прошло время, и "перепросмотр" происходит в другой эмоциональной атмосфере. Жизненное пространство - это чудесная копилка опыта и знания, а не страхов и страданий. Комплиментарные ароматы переводят ассоциации с языка фобий на язык просветленного сознания.

С другой стороны, у каждого человека существуют собственные вкусовые пристрастия. Комплиментарные масла - легкий способ достичь компромисса, соединив выбор, продиктованный действенностью масла, с эстетическими предпочтениями запахов. Так, в аромате "Шанели №5" основной

рисунок задан иланго́м и ванилью, чрезмерная сахарность которых "убита" амброй и нероли.

Каждое из эфирных масел имеет комплиментарного друга или подружку, надо просто их найти и "поженить".

Как найти идеальное сочетание комплиментарного и основного ароматов

- Следует подбирать комплиментарные ароматы по синергизму (тождественности или похожести) качеств и свойств. Свойства, характерные для одного эфирного масла, необязательно должны повторяться в его комплименте, напротив, комплиментарное масло может вносить ценные дополнения в действие основного. Просто не должно быть функционального противоречия. Так, совершенно бессмысленно смешивать шизандру с лавандой, а корицу - с ладаном (кстати, и ароматы получатся некрасивыми, похожими на наряд из фрака, шорт и кроссовок).

- Максимальное пропорциональное отношение комплиментарного аромата к основному составляет 30% (соответственно 7:3), но гораздо интереснее прозрачная комплиментарность 10-20% (соответственно 9:1 или 4:1).

- Для адекватной оценки гармонии сочетания основного и комплиментарного масел следует использовать многослойную (4-8 слоев) промокательную бумагу, в центр которой нанести 5 капель основного аромата и 1 каплю комплимента. После этого следует оценить свое пристрастие к полученной композиции в трехтоновом "измерении", вдыхая аромат с бумаги каждые 30-40 минут.

- Ароматический комплимент можно добавлять сразу (если необходимо подкорректировать верхний тон аромата) или через некоторое время (в случае, если нижний тон слишком плотный, тяжелый или кисловатый).

- Необходимость комплиментарной коррекции аромата с течением времени пропадает, т. к. исчезает негативная психологическая обонятельная "яма", и основной аромат становится абсолютно доступен для радости его восприятия. Обычно время отвыкания от негативного отношения к аромату составляет 14 дней. Хотя существуют ароматы, которым трудно рассчитывать на чистую (бескомплиментарную) симпатию, поскольку речь здесь идет об эстетике и вкусовых предпочтениях.

- Комплиментарных ароматов может быть больше одного, но не более трех. Большое количество разнородных комплиментов создает толчею запахов и обычно вызывает эмоциональное раздражение.

- Существуют очень сложные сочетания в ароматическом

букете эфирных масел: аниса, бэй, герани, душицы, жасмина, иссопа, кипариса, ладана, майорана, мирры, можжевельника, пачули, розы, сандала, чабреца. Имея собственные комплиментарные запахи, обычно сами эти ароматы не очень подходят на роль комплиментов. То же самое можно сказать о мяте, мелиссе, шизандре, цитронелле и ромашке, аромат которых является доминирующим.

Комплименты - это не только дополнение, это еще и восхитительное украшение жизненных "ступенек". Насыщение ароматов новыми эстетическими формами и смыслом дает безграничные возможности для воплощения своих самых смелых фантазий, открывает чарующий мир ароматического творчества и самовыражения.

Основной аромат	**Комплимент**
Анис	Петит грейн
Базилик	Имбирь
Бэй	Лиметт
Валериана	Розовое дерево
Вербена	Имбирь
Ветивер	Грейпфрут
Гвоздика	Можжевельник
Герань	Эвкалипт
Душица	Апельсин
Ель	Петит грейнн
Жасмин	Лимон, лиметт
Иланг	Лимон
Иссоп	Лиметт
Каяпут	Пальмароза
Кедр	Грейпфрут
Кипарис	Бергамот
Корица	Цитронелла
Ладан	Розовое дерево
Лимон	Иланг
Майоран	Грейпфрут
Мелисса	Имбирь
Мирра	Грейпфрут
Мирт	Гвоздика
Можжевельник	Апельсин
Мускат	Лиметт
Мята	Иланг
Найоли	Вербена
Неролли	Лиметт
Пальмароза	Грейпфрут
Пачули	Имбирь
Петит грейн	Шалфей
Роза	Пальмароза
Розмарин	Вербена
Ромашка	Петит грейн
Сандал	Неролли
Сосна	Мирт
Фенхель	Мелисса
Цитронелла	Пачули
Чабрец	Имбирь
Чайное дерево	Розовое дерево
Шалфей	Лиметт
Шизандра	Имбирь
Эвкалипт	Неролли
Мандарин	Ветивер

РАЗДЕЛ II.
От А до Э - Ароматы для Души и Тела

Царство Аниса

Анис (Pimpinella anisum). - Семейство зонтичных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат сладкий, веселый, теплый. Оттенки тональности: верхний - сладкий; средний - микстурный; нижний - теплый, влажный.

Класс: ароматический адаптоген

Самое яркое и непревзойденное качество Аниса:

- Косметическое - уход за вялой кожей
- Целебное - устранение непродуктивного кашля

Эмоциональные реки. Оказывает антидепрессивное и антистрессовое действие. Устраняет детскую плаксивость и гипервозбудимость.

Биоэнергетические берега. Пробуждает "уснувшую" непосредственность натуры, окрашивает мысли в уютные и милые тона. Убивает семена зависти и злости в душе. Аромат отстраненной доброжелательности и деликатности.

Косметические города. Великолепное средство для ухода за вялой, дряблой кожей. Возвращает молодость коже пожилых людей, повышает ее тур-гор, упругость, нормализует водно-жировой баланс эпидермиса. Обладает антисептическим действием.

Целебные страны. При простудных и воспалительных заболеваниях, затрагивающих систему дыхания, обладает отхаркивающим, смягчающим действием, устраняет непродуктивный кашель. Входит в состав всех грудных эликсиров. Жаропонижающее средство.

Оптимизирует пищеварение, устраняет атонию кишечника, запоры и метеоризм.

Оказывает противовоспалительное действие на почечную ткань и мочевыводящие органы; растворяет конкременты в почках и мочевом пузыре; купирует колики.

Является седативным средством для сердечной мышцы, устраняет тахикардию.

Для женщин: анальгезирует менструации; способствует увеличению молока у кормящих матерей.

Как попасть в Царство Аниса:

1. Аромакурительницы: 4-6 капель.
2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 5-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-7 капель.

5. Массаж 6 капель на 10 г транспортного масла.

6. Теплые компрессы на область груди, живот, поясницу: 7 капель.

7. Холодные компрессы на икроножные мышцы при жаре: 7-8 капель.

8. Обогащение косметических средств: 5 капель на 15 г основы.

9. Аромамедальоны: 1-3 капли.

10. Внутреннее употребление: 1 капля с медом или вареньем 1-3 раза в день.

Противопоказания. Не принимать более 3 капель в день, не принимать натощак, смешивать с маслом, запивать большим количеством подкисленной воды во избежание раздражения слизистой оболочки желудка. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - в течение 1-2 минут ощущение тепла и легкое покалывание. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Детская эстетика этого аромата обычно не воспринимается с первого вдоха, требуется более длительное проникновение в веселый мир аниса, в этом могут помочь дети, а также ароматический комплимент - петит грейн.

Царство Апельсина

Апельсин (Citrus aurantium var. Dilcis). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, желтоватого цвета.

Основной аромат легкий, теплый, фруктовый, сладкий. Оттенки тональности: верхний - свежий; средний - горьковатый; нижний - пыльный.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество апельсина:

- Косметическое - выведение целлюлита
- Целебное - устранение кровоточивости десен

Эмоциональные реки. Стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает согреться, забыть о зимней стуже и неприятностях, отрешиться от негатива и легко "закрыть" тему проблем.

Биоэнергетические берега. Помогает росту оптимизма, веры в свои силы, обаяния. Открывает сердце для добра и радости. Оживляет, восстанавливает истонченную ауру после тяжелой болезни.

Косметические города. Обладает мощным антицеллюлитным действием. Повышает упругость, оберегает сухую кожу, испытывающую витаминный голод, стимулирует регенерацию, способствует обновлению кожи. Употребление 1-2 капель апельсинового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Повышает остроту зрения, снимает перенапряжение аккомодационной мышцы при повышенных нагрузках (работа на компьютере) и гиповитаминозах.

Ликвидирует воспаление и кровоточивость десен, а также деструктивные изменения тканей при парадонтозе.

Является легким желчегонным. Нормализует углеводный и жировой обмен веществ. Способствует выведению "шлаков". При внутреннем применении возбуждает аппетит.

Стимулирует защитные и восстановительные функции организма.

Как попасть в Царство Апельсина:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Массаж 6-10 капель на 10-20 г транспортного масла.
4. Аппликации: в пропорции 1:1 смешать апельсин с растительным маслом, смочить смесью аппликатор и наносить на больные десны.

5. Сауны, бани: 10 капель апельсина на 15 м2.

6. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.

Противопоказания. Возможна фотосенсебилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу и приеме ванн возникает интенсивное пощипывание и жжение в течение 2-3 минут, ощущения в большей степени локализованы в области живота, ягодиц, бедер, плеч. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Радостный и незатейливый аромат легок и понятен. Обычно он нравится абсолютно всем.

Царство Базилика

Базилик (Ocimum basilicum). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат терпкий, пряный, горьковатый.

Оттенки тональности: верхний - холодящий; средний - щекочущий; нижний - мыльной стружки.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Базилика:

- Косметическое- сводит бородавки
- Целебное - повышает остроту обоняния

Эмоциональные реки. Устраняет проявления нервного истощения и переутомления. Расставляет в сознании все точки над "i", придает ясность и остроту мыслям. Помогает быстро "сбросить" с себя дневную усталость и гармонично слиться с вечерним праздником досуга и развлечений. Устраняет меланхолию и мизантропические настроения. Считается, что базиликовое масло является противоядием к тяжелому клиенту, "выпивающему много крови" у продавцов, парикмахеров, секретарей. Поддерживает твердость при желании отказаться от употребления алкоголя.

Биоэнергетические берега. Восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы и гипертрофированный эгоцентризм. Согревает энергетическое тело. Дарует наслаждение от тонкого общения.

Косметические города. Тонизирует, разглаживает кожу. "Сводит" бородавки. Укрепляет волосы, препятствует их выпадению и ломкости.

Целебные страны. Устраняет насморк, купирует воспалительные процессы носовых пазух. Восстанавливает остроту обоняния. Облегчает зубную боль.

Устраняет головокружение, слабость. Оказывает общеукрепляющее действие. Устраняет спазмы сосудов, эффективно при головной боли, мигрени.

Оптимизирует пищеварение, устраняет ферментативный дефицит, спазмы, колики, метеоризм. Обладает легким желчегонным действием. Устраняет "засорение" кишечника.

Противокашлевое, отхаркивающее средство.

Для женщин: стимулирует менструации. Увеличивает лактацию у кормящих матерей.

Чувственные вулканы. Аромат сексуального творчества и долгожительства.

Дома, улицы, паля, леса и степи. Устраняет жжение, зуд и

отечность на месте укусов насекомых.

Как попасть в Царство Базилика:

1. Аромакурительницы: 3-7 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-5 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.

4. Ванны: 4-7 капель. Не применять непрерывно более 21 дня.

5. Рефлексомассаж смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:1.

6. Аромамедальоны: 2-3 капли.

7. Внутреннее употребление: 1-2 капли с разбавителем 2-3 раза в день. Не применять непрерывно более 21 дня.

Противопоказания. Не применять при повышенной свертываемости крови, при беременности.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - холодное покалывание в течение 1-2 минут, при внутреннем употреблении возможно ощущение привкуса базилика в течение 45 минут. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Холодящая торжественная неповоротливость аромата базилика не сразу проникает в глубину понятия востоженным "Нравится!". Поэтому в начале изучения сложного базиликового "слога" следует добавлять аромат-комплимент - имбирь.

Царство Бергамота

Бергамот (Citrus bergamia). Семейство рутовых, подсемейство померанцевых.

Эфирное масло легкое, текучее, желтовато-зеленоватое.

Основной аромат дымно-горьковатый, терпкий, таинственный.

Оттенки тональности: верхний - свежий; средний - сладковатый; нижний - таниновый.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Бергамота:

- Косметическое - устраняет герпетическую сыпь
- Целебное - жаропонижающее

Эмоциональные реки. Повышает коммуникабельность, усиливает воображение и творческие стороны мышления. Является куртуазным чувственным ароматом.

Биоэнергетические берега. Светоносный аромат придает сияние чистоты энергетической ауре. Помогает освободить свое жизненное пространство от скучных подробностей, активизирует жизненную энергию, поднимает ментальную "планку", способствует успеху в познании и творчестве. Повышает энергетическую независимость и защищенность от толпы.

Косметические города. Устраняет воспалительные процессы (угревая сыпь, гнойнички) и раздражение кожи. Норхмализует секрецию сальных и потовых желез на жирных участках кожи, осветляет и сужает поры. Быстро прижигает герпетические пустулы. Оказывает антипаразитарное, антигрибковое действие. Употребление 1-2 капель бергамотового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком, способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Обладает общеукрепляющим действием. Мощное противовирусное средство, эффективно при гриппе, герпесе. Снижает повышенную температуру тела при простуде. Устраняет воспалительные процессы в носоглотке.

Нормализует артериальное давление, устраняет вегетососудисгую дистонию. Оптимизирует процессы пищеварения, устраняет ферментативный дефицит (чувство тяжести после еды). Ликвидирует глистные инвазии. Является мягким спазмолитиком, устраняет колики.

Чувственные вулканы. Бергамот - источник неиссякаемых эротических сил, воображения и фантазии.

Как попасть в Царство Бергамота:

1. Аромакурительницы: 3-7 капель на 15 м2.

2. Ванны: 4-7 капель.

3. Сауны: 5-10 капель на 15 м2.

4. Массаж: 3-7 капель на 15 г транспортного масла.

5. Обогащение косметических средств: 1-5 капель на 15 г основы.

6. Аромамедальоны: 1-2 капли.

7. Обогащение вин и сухого чая: 5-7 капель.

8. Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом, маслом или вареньем 2 раза в день.

9. Холодный компресс на икроножные мышцы как жаропонижающее: 15 капель на 200 г воды.

10. Спринцевания: на 200 г чистой теплой воды 3-4 капли с 1/2 чайной ложки соды.

Противопоказания. Возможна фотосенсибилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возможно легкое тепло, жжение, покраснение в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Свежая туманность аромата настолько притягательна, что обычно он воспринимается легко.

Царство Бэй

Бэй (Pimenta racemosa Mill). Семейство миртовых. Эфирное масло легкое, текучее, с чайным оттенком.

Основной аромат жаркий, горьковато-перечный. Оттенки тональности: верхний - сладковатый: средний - терпкий: нижний - дымный, тонкий.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Бэй:

- Косметическое - останавливает выпадение волос и укрепляет их

- Целебное - стимулирует периферическое кровообращение

Эмоциональные реки. Выводит из уныния. Устраняет депрессивные состояния, последствия длительного переутомления. Согревает, устраняет дрожь от переохлаждения и волнения.

Биоэнергетические берега. Рубцующий аромат. Помогает очистить энергетические экраны от давних ран, связанных с невосполнимой потерей. Помогает светло и гармонично жить в мире просветленной реальности, поднявшись выше вчерашней скорби и объективного горя. Повышает защитный "иммунитет" и плотность ауры.

Косметические города. Мощное биомассажное средство, стимулирующее регенерацию, тканевой метаболизм ростковой зоны волоса. Останавливает выпадение волос, укрепляет, придает силу, стимулирует их отрастание. Эффективно при глубоких бактериальных и грибковых поражениях кожи.

Спортивные арены. Стимулирует мышечный метаболизм, способствует быстрому разогреву, увеличивает мышечную пластик)7 и гибкость. Идеальное средство для укрепления связочного аппарата.

Целебные страны. Эффективно устраняет симптомы вегетососудистых нарушений. Нормализует артериальное давление у гипотоников. Оказывает противовоспалительное воздействие на органы дыхания. Помогает быстро справиться с гриппом и простудой.

Стимулирует полноценное продуцирование красных кровяных телец. Является средством от анемии.

Стимулирует процесс пищеварения, устраняет метеоризм. Оказывает обезболивающее, противовоспалительное действие на суставную ткань при артритах, ревматизме.

Как попасть в Царство Бэй:

1. Аромакурительницы: 4- 5 капель на 15 м2 (для придания

большей утонченности аромату добавить 1-2 капли лиметта).

2. Горячие ингаляции: 1 капля, длительность процедуры 4-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.

4. Ванны: 3-5 капель.

5. Массаж: 3-4 капли на 15 г транспортного масла.

6. Растирания: 5-6 капель на 10 г транспортного масла.

7. Обогащение косметических препаратов для волос: 3-4 капли на 5-10 г основы.

8. Внутреннее употребление: 1 каплю смешать с 1/2 чайной ложки растительного масла, принимать в хлебной "капсуле", запивая подкисленной водой или томатным соком.

Противопоказания. Соблюдать осторожность при гипертонической болезни высоких степеней. Не принимать натощак. Не рекомендуется использовать во время беременности. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - в течение 3-4 минут жжение, покалывание. Реакция естественна. Иногда при внутреннем применении возникает изжога, следует запить масло большим количеством томатного сока, и симптом исчезнет.

Восприятие аромата. Сочетание перечных и сладковатых тонов изначально очень сложно для восприятия запаха, вызывает у многих бессознательный антагонизм. Поэтому для привыкания к сложной динамике аромата можно добавить аромат-комплимент, например, вербену или лиметт.

Царство Валерианы

Валериана (Valeriana officinalis). Семейство зонтичных.

Эфирное масло плотное, текучее, с легким чайным оттенком.

Основной аромат: в высоком аромате этого эфирного масла отсутствуют "скользкие" плотские акценты, присущие высушенному сырью валерианы. Он глубокий, плотный, древесно-бальзамический, сокровенно-терпкий. Оттенки тональности: верхний - свежий; средний - сухой; нижний - мягкий, текучий.

Класс: аромат для релаксации.

Самое яркое и непревзойденное качество Валерианы:

- Косметическое - устраняет нейродермиты
- Целебное - устраняет тахикардию

Эмоциональные реки. Оказывает успокаивающее действие, снижая рефлекторную возбудимость, устраняет невротические состояния, нервное истощение, чувства тревоги и страха. Помогает при бессоннице и истерии.

Биоэнергетические берега. Останавливает "бег по кругу" бытозависимой загнанности, помогает перешагнуть через мелкую суетность и установки на внешние эффекты. Погружает в мир самоуглубления и покоя. Восстанавливает чистоту плазменных путей (чакр).

Косметические города. Уменьшает гиперчувствительность кожи и ее реактивность на внешние факторы. Эффективно при нейродермитах, стрессовых высыпаниях, потертостях кожи.

Целебные страны. Оказывает общеукрепляющее действие. Купирует невротические головные боли. Устраняет спазмы коронарных сосудов, тахикардию, невротические боли в сердце.

Оптимизирует работу щитовидной железы (при ее гиперфункции). Купирует спазмы гладкой мускулатуры, устраняет кишечные колики и спастический запор.

Оказывает легкое обезболивающее и противовоспалительное действие при невритах, невралгии. Противосудорожное действие. Облегчает протекание климактерического периода.

Как попасть в Царство Валерианы:

1. Аромакурительницы: 5-6 капель на 15 м2.
2. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.
3. Ванны: 3-5 капель.
4. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла.
5. Растирания: 5-7 капель на 10 г транспортного масла.
6. Компрессы холодные: 10 капель на 10 г основы.
7. Биоактивный массаж.
8. Обогащение косметических препаратов: 3-4 капли на 15 г

основы.

9. Внутреннее употребление: 1 каплю валерианы смешать с 1/2 чайной ложки меда, запивать молоком, принимать 1-2 раза в день.

Противопоказания. Не следует расслабляться под валериановый шепот перед совершением действий, требующих собранности и решительности. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникает легкое прохладное пощипывание и как бы мылкость кожи (1-2 минуты). Реакция естественна.

Восприятие аромата. К запаху валерианы люди несправедливы, воспринимая его с нарицательным оттенком "женской нервности", однако это стойкое масло обладает изысканностью и первого, и второго тонов; только в третьем появляется легкая влажность, которую можно нейтрализовать, "поженив" это масло с ароматом-комплиментом - розовым деревом.

Царство Вербены

Вербена (Yerbenae cutrus). Семейство вербеновых. Эфирное млело легкое, текучее, соломенного цветя.

Основной аромат утонченно-леденцовый, свежий, слегка терпкий. Оттенки тональности: (вербена - редкое масло, имеющее 2 дополнительных тона) тон льда - леденцовый: верхний - зеленоватый: средний - зеркальный: нижний - звонкий, прозрачный: тон жара - терпкий, песчаный.

Класс тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Вербены:

- Косметическое - коррекция фигуры
- Целебное - устраняет вегетососудистую дистонию

Эмоциональные реки. Легко избавляет от накопившейся усталости, раздражительности и апатии. Выводит из депрессивных и саморазрушительных психологических состояний. Оптимизирует мыслительную продуктивность, особенно творческие и логические стороны мышления.

Биоэнергетические берега. Аромат Успеха - повышает "удачливость" личности, оказывает заживляющее и тонизирующее действие на ауру, уменьшая величину энергетических дефектов. Помогает легко и естественно исправлять совершенные ошибки и промахи, открывая разуму справедливый и благородный выход из неприятной ситуации.

Косметические города. Омолаживает, подтягивает, разглаживает кожу, тонизирует кожу, устраняет дряблость. Устраняет потливость, дезодорирует кожу, формируя стойкий изысканный запах тела, запах, от которого кружится голова и вырастают крылья. Вербена также повышает упругость проблемных участков тела, (бедер, ягодиц, живота, бюста). Употребление 1-2 капель вербенового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Спортивные арены. Вербена - одно из лучших спортивных масел. Разогревает, стимулирует работу мышц, повышает эффективность производимых упражнений. Аромат вербены помогает быстрее добиться эталонных контуров и форм тела.

Целебные страны. Препятствует спазмированию сосудов головного мозга, улучшает микроциркуляцию, устраняя головную боль, головокружение, тошноту спазматического происхождения. Действенное средство против вегетососудистой дистонии и астении. Нормализует артериальное давление.

Регенерирует ткани после ушибов, гематом, растяжений,

переломов. Для женщин: способствует легким и быстрым родам, увеличивает лактацию.

Чувственные вулканы. Вербена - тонкий эротический стимулятор, пробуждающий чувственность, интуицию и фантазию.

Как попасть в Царство Вербены:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 4-6 капель.
3. Массаж: 4-6 капель на 15 г транспортного масла.
4. Растирания: 7-8 капель на 15 г транспортного масла.
5. Обогащение косметических препаратов: 3-5 капель на 10 г основы.
6. Аромамедальоны: 1-2 капли.
7. Ароматические духи. Вербена - коммуникабельный и очень стойкий аромат, сочетающийся абсолютно со всеми запахами. Очень интересные композиции получаются при смешивании с пряными и низкими ароматами.
8. Внутреннее употребление: 1 каплю с 1/2 чайной ложки меда или варенья, обильно запивать подкисленной водой, чаем или соком.

Противопоказания. Не применять на ранних сроках беременности, т. к. вербена повышает тонус матки. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу вызывает тепло и покалывание в течение 1-3 минут, возможно кратковременное покраснение кожи. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат вербены всегда обманывает своим "ледовым" и первым тоном, демонстрируя "народность" и простоту, он может ассоциироваться с ароматом левзеи и лиметта. Кристаллическая звенящая зеркальность среднего и нижнего тонов дарует истинное наслаждение для обонятельных "гурманов" и "сомелье".

Царство Ветивера

Ветивер (Yetiveria zizanioides). Семейство ветивериевых.

Эфирное масло желтовато-горчичного оттенка, очень плотное, тяжелое. Сложно вытекает через дозиметр на флаконе (устранить эту проблему можно, если слегка подогреть пузырек с маслом в руках или в теплой воде).

Основной аромат дымно-земляной, сухой, терпкий. Оттенки тональности: верхний - горький: средний - пыльный, песочный: нижний - сладковатый.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Ветивера:

- Косметическое - восстановление изящной фигуры
- Целебное - многогранный ведический аромат

Эмоциональные реки. Устраняет астено-депрессивные состояния, помогая быстро осознать причину возникновения симптома тотальной усталости и безразличия. Возвращает эмоциональную активность, непосредственность и страстность натуры. Восстанавливает структуру естественных биоритмов сна и бодрствования, ликвидируя симптомы бессонницы или, наоборот, повышенной сонливости.

Биоэнергетические берега. Окрашивает ауру в золотистые сияющие тона, побуждает к высоким мыслям и благородным поступкам. Открывает тайну наслаждения в совершении бескорыстных поступков. Питает чакры, придающие приятный тембр голосу, развивающие ораторский талант и куртуазное искусство.

Косметические города. Великолепное косметическое средство, повышающее эластичность и упругость кожи, способствует укреплению эпидермиса.

Устраняет воспалительную и застойную сыпь на коже, а также дерматиты, возникновение которых обусловлено сексуальной депрессией. Дренирует и сокращает поры. Оптимизирует потоотделение.

Спортивные арены. Аромат ветивера снимает мышечное напряжение и купирует мышечное "похмелье" после занятий спортом.

Целебные страны. Ветивер - антисептик, активный как в отношении грамм-положительных, так и в отношении грамм-отрицательных бактерий. Оптимизирует пищеварение.

Стимулирует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса. В древности знатные женщины при помощи ветиверовых ванн восстанавливали первозданную хрупкость и

изящество фигуры после родов.

Чувственные вулканы. Эротический стимулятор, эффективный при эротической инфантильности, снижении потенции, фригидности. Мощный ветивериевый аккорд чувственных ощущений, прозвучавший в глубине сознания, сообщает солнечную одухотворенность плоти, яркие лучи которой есть вершина радости и наслаждения.

Как попасть в Царство Ветивера:

1. Аромакурительницы: 4-6 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Сауны: 4-6 капель на 15 м2.
4. Массаж 5-6 капель на 15 г основы.
5. Обогащение косметических средств: 2-4 капли на 15 г основы.
6. Внутреннее применение: 1 каплю с 1/2 чайной ложки меда или варенья. Запивать вином, соком, чаем, кофе. Принимать внутрь не на пустой желудок, ветивер хорошо "ложится" на блюда из птицы и мяса.
7. Эротический массаж: 3 капли на 15 г основы (масло жожоба, макадамия)
8. Рефлексомассаж, аромамедальоны, аромарасчесывание.

Противопоказания. Не применять при беременности. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу легкое согревающее действие в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Невозможно забыть сложный "шаманский", волнующий аромат ветивера, несущий в себе жар и сушь солнца. Но иногда, при первом контакте, этот аромат воспринимается как тяжелый. Для "облегчения" верхнего тона ветивера используют аромат-комплимент - грейпфрут. Смесь ветивера с грейпфрутом носит символичное название "смесь Афродиты".

Царство Гвоздики

Гвоздика (Eugenia caryophyllata). Семейство миртовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат теплый, маслянистый, трезвый, терпкий. Оттенки тональности: верхний - пряный; средний - мягкий; нижний - масляный.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Гвоздики:

- Косметическое - устранение фурункулеза
- Целебное - устранение зубной боли

Эмоциональные реки. Восстанавливает силы после нервного и физического перенапряжения. Увеличивает емкость и объем активной памяти. Согревает, купируя нервную дрожь.

Биоэнергетические берега. Помогает избавиться от внутренней истеричности натуры, меняет акценты жизненных установок, устраняя потребность "работать" на внешних эффектах. Открывает путь к личностному совершенствованию. Укрепляет, утолщает ауру, помогает защищаться от чужой злобы, зависти и вампиризма. Сообщает натуре стоические свойства, облегчающие восстановление после травм, болезней и операций.

Косметические города. Устраняет гнойничковые, угревые поражения кожи и фурункулез. В дерматологии эффективно при чесотке и инфицированных ранах.

Целебные страны. Обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, использующейся в профилактике заражения во время эпидемий воздушно-капельной и кишечной инфекций. В стоматологии: обезболивает, ликвидирует воспалительные процессы при пульпитах, кариесе, парадонтозе. Способствует регенерации тканей ротовой полости.

Помогает при банальных кишечных инфекциях, устраняет диарею. Оптимизирует процессы пищеварения, устраняет колики и метеоризм. Обладает противосудорожным действием.

Для женщин: повышает тонус матки, препятствует вялым, скудным, длительным менструациям. В стародавние времена во время родов всегда использовали гвоздичное масло для обеспечения продуктивности схваток и усиления эффективности потуг.

Чувственные вулканы. Гвоздика усиливает половое влечение, зажигает кровь и мысли.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Запах гвоздики не выносит моль, что используется для ароматизации гардеробов. Гвоздичное масло отпугивает также комаров и мух.

Как попасть в Царство Гвоздики:

1. Аромакурительницы: 1-4 капли на 15 м2.

2. Ванны: 3-4 капли.

3. Обогащение косметических препаратов: 1-2 капли на 10 г основы.

4. Аппликации на десны при парадонтозе: б капель на 15 г масла ростков пшеницы, миндаля или авокадо, наносить аппликатором на десны.

5. При зубной боли: на тампон, смоченный водой или растительным маслом, нанести 1-2 капли гвоздики и приложить к жевательной поверхности больного зуба.

6. При инфицировании ран: промывать 2-процентным раствором гвоздики (30 капель на 100 г чистой воды).

7. Внутреннее применение: 1 капля с медом, вареньем, глинтвейном или в хлебной "капсуле" 1 -3 раза в день. Не принимать натощак.

8. Аромамедальоны: 1-2 капли.

Противопоказания. Не принимать при повышенной нервной возбудимости, при беременности. Применять с осторожностью при гипертонической болезни. Гвоздика может вызвать раздражение, а в больших концентрациях - пересушенность и даже ожог кожи.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость! Гвоздика требует повышенного внимания к дозировкам.

Ощущения. При нанесении на кожу возникает теплое жжение и покалывание в течение 1-2 минут. Реакция естественна. Если при приеме внутрь возникает изжога, следует запивать масло кефиром или йогуртом.

Восприятие аромата. Данный аромат относится к категории надоевших, к тому же он вызывает устрашающие ассоциации с кабинетом дантиста. Однако в запахе нижних тонов гвоздики есть чарующая теплота и эстетская сложность. Для устранения "верхних" ассоциаций следует добавить каплю комплиментарного аромата - можжевельника.

Царство Герани

Герань (Pelargonium graveolens). Семейство гераниевых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат теплый, масляный, горьковато-цветочный. Оттенки тональности: верхний - сладкий, яркий: средний - плоский, жаркий: нижний - терпкий, песочный.

Класс ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Герани:

- Косметическое - эффективно при сухой экземе
- Целебное - устраняет воспаления уха-горла-носа

Эмоциональные реки. Повышает умственную и физическую активность, восстанавливает психоэмоциональную гармонию при переутомлении и нервном истощении, устраняет чувство страха. Обладает свойствами антидепрессанта.

Биоэнергетические берега. Гасит энергию саморазрушения, устраняя комплекс неполноценности и зависимость от чужого мнения. Быстро восстанавливает энергетическую гармонию после неприятного общения. Объективизирует самооценку, помогает создать эталонную форму ауры.

Косметические города. Устраняет сыпь, воспаление и шелушение сухой, поврежденной, чувствительной кожи. Быстро регенерирует кожу после ожогов и обморожений. Действенное средство против герпетической сыпи, сухой экземы. Герань оказывает противоцеллюлитное действие. Обладает антипаразитарной активностью при педикулезе, грибковых поражениях кожи.

Целебные страны. Издревле герань носит название "Доктор ухо-горло-нос", устраняя боль и воспаления среднего уха, пазух носа, миндалин и зева. Герань оказывает противовоспалительное действие на слизистые оболочки языка и рта.

Анальгезирует и устраняет спазмы сосудов при головной боли, мигрени. Оптимизирует микроциркуляцию в сердечной мышце, нормализует нервно-мышечные функции сердца, устраняет явления ишемии, тахикардии, синусовой аритмии.

При длительном применении способствует нормализации артериального давления.

Является мощным обезболивающим и противоотечным средством, устраняя невриты, невралгии, корешковый синдром.

В соответствии с заключениями древних целителей, герань снижает уровень сахара в крови, препятствует росту и делению атипичных опухолевых клеток, обладает свойствами антиканцерогена.

Герань - также масло женского здоровья, нормализующее протекание месячного цикла и устраняющее негативные явления климактерического периода.

Чувственные вулканы. Герань - хранительница магической сексуальности предельно зрелых женщин.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Запах герани не выносят комары, мухи, моль.

Как попасть в Царство Герани:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 3-5 минут.

3. Массаж: 5 капель на 15 г транспортного масла.

4. Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:1.

5. Горячие и холодные компрессы: 3-5 капель.

6. Для устранения головной боли: нанести смесь герани и транспортного масла в пропорции 1:3 на лобную, височную, затылочную области, проекции сонных артерий, эпигастрий, ладони, подошвы.

7. Тампонада уха: со смесью герани и транспортного масла в пропорции 1:5.

8. Аппликации на десны и слизистую оболочку рта: смесь герани и растительного масла в пропорции 1:4.

9. Полоскания: 2-3 капли на 200 мл теплой воды.

10. Обогащение косметических препаратов: 4-5 капель на 15 г основы.

11. Аромамедальоны: 1-2 капли.

12. Внутреннее применение: 1 каплю герани с медом, вареньем или в хлебной "капсуле" принимать 2 раза в день после еды, запивая подкисленным чаем или соком.

13. При ожогах, обморожении: нанести на пораженное место чистое гераниевое масло.

Противопоказания. Не следует использовать герань длительно (не более 2-3 недель), учитывая ее выраженные антикоагуляционные свойства и способность снижать уровень сахара в крови. Никогда не принимать натощак! Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникают тепло и легкое покалывание в течение 1-2 минут. Реакция естественна. Если при внутреннем применении возникли изжога и отрыжка, следует запивать герань большим количеством кефира, йогурта и съедать перед применением немного творога.

Восприятие аромата. Резкая сладкая цветочность стойкого ароматического оттенка вызывает иногда сложность в его

восприятии; исправить положение можно, добавив 1-2 капли комплиментарного эвкалипта.

Царство Грейпфрута

Грейпфрут (Citrus maxima). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, желтоватого цвета.

Основной аромат нежной, холодной, горьковатой свежести. Оттенки тональности: верхний - пыльный, фруктовый; средний - горьковато-бумажный; нижний - уютный, древесный.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Грейпфрута:

- Косметическое - уход за жирными волосами
- Целебное - устраняет чувство тяжести после еды

Эмоциональные реки. Освежает, уравновешивает, устраняет утренние приступы дурного настроения. Помогает объективно воспринимать жизнь и легко усваивать преподносимый ею поток информации.

Биоэнергетические берега. Избавляет от необоснованного довольства собой, настраивает на продуктивный контакт с миром, повышает психологизм общения, позволяя добиться больших успехов при контакте с людьми.

Косметические города. Нормализует секрецию и дренажные функции сальных желез, осветляет и отбеливает жирную кожу, сужая поры. Препятствует образованию камедонов. Великолепно восстанавливает естественную сальную секрецию жирных волос, повышает тонус волос, при длительном применении устраняет их повышенное загрязнение и склеивание. Способствует выведению целлюлита.

Употребление 1-2 капель грейпфрутового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Нормализует жировой обмен веществ. Способствует снижению веса.

Повышает сопротивляемость организма инфекционным и простудным заболеваниям.

Устраняет воспалительные процессы, оптимизирует работу печени и желчного пузыря. Препятствует образованию конкрементов. Повышает эффективность переваривания и утилизации пищи, устраняет чувство тяжести в желудке после еды. Способствует очищению крови и лимфы от шлаков.

Чувственные вулканы. Грейпфрут открывает психологические таланты в продуцировании светлых, эйфоричных эмоций в момент близости.

Как попасть в Царство Грейпфрута:

1. Аромакурительницы: 5-7 капель на 15 м2.

2. Ванны: 4-6 капель.

3. Массаж: 4-6 капель на 15 г транспортного масла.

4. Теплые компрессы на правое подреберье: 4-6 капель.

5. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.

6. Аромамедальоны: 2-3 капли.

7. Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом, вареньем, растительным маслом 3 раза в день. Для ликвидации чувства тяжести в желудке после еды следует пожевать и проглотить корочку черного хлеба, пропитанного смесью 2 капель грейпфрута и 3-7 капель лимонного сока.

Противопоказания. Может вызвать фотосенсибилизацию, не наносить на кожу перед приемом солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу и приеме ванн возникают интенсивное покалывание и жжение в течение 2-3 минут. Ощущения в большей степени локализованы в области живота, ягодиц, бедер, плеч. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат настолько легкий, солнечный и воздушный, что нравится своим тоном всем и всегда.

Царство Душицы

Душица (Origanum vulgare). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, с небольшим чайным оттенком.

Основной аромат пряный, терпкий, маслянистый, низкий. Оттенки тональности: верхний - сырой, земляной: средний - шелухи семечек подсолнечника: нижний - кожаный.

Класс: аромат релаксации.

Самое яркое и непревзойденное качество Душицы:

- Косметическое - устраняет гнойничковые высыпания
- Целебное - помогает бороться с лишним весом

Эмоциональные реки. Оказывает седативное, успокаивающее действие, устраняет неврозы и страхи. Помогает победить стойкую бессонницу. Способствует быстрому восстановлению сил.

Биоэнергетические берега. Аромат самосовершенствования. Заживляет дефекты энергетической оболочки, связанные с повышенной раздражительностью, вспыльчивостью, импульсивностью, необдуманным совершением скверных поступков. Помогает быстрее "отработать" свои ошибки. Выводит за круг примитивного реагирования на любое событие, помогая тоньше воспринимать жизнь.

Косметические города. Способствует выведению целлюлита. Эффективное средство при экземах, гнойничковых поражениях кожи, фурункулезе. Есть данные о противоаллергенном действии душицы.

Целебные страны. Душица - одно из наиболее эффективных противовирусных средств при эпидемиях гриппа. Оказывает антибактериальное и противовирусное действие при простуде, герпесе, ангине, насморке. Устраняет зубную боль.

Позитивно воздействует на органы дыхания, устраняя воспалительные процессы, повышает продуктивность дыхания, оказывает противокашлевое и отхаркивающее действие. В старину ванны с душицей применяли при увеличении лимфатических узлов.

Душица нормализует работу и усиливает ферментативную активность желудочно-кишечного тракта, устраняя спазмы и атонию кишечника. Оказывает регенерирующее действие на слизистые.

Оптимизирует работу печени и желчного пузыря. Нормализует процесс расщепления и выведения из организма жиров: снижает вес, выводит целлюлит.

Способствует восстановлению здоровья суставной ткани при

артритах, артрозах.

Обладает легким мочегонным и потогонным действием. Противогеморроидальное средство. Обладает кровоостанавливающим действием. Душица - мощное регенерирующее средство.

Для женщин: устраняет климактерические осложнения и задержки менструации.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Убийственно действует на кожных паразитов. Душица также известное средство от моли.

Как попасть в Царство Душицы:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Холодные ингаляции: 2-4 капли, длительность процедуры 3-5 минут.

3. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 3-5 минут.

4. Ванны: 4-5 капель.

5. Массаж: 4-5 капель на 15 г транспортного масла.

6. Компрессы теплые: 3-4 капли.

7. Обогащение косметических средств: 2-3 капли на 15 г основы.

8. Аромамедальоны: 1 -2 капли.

9. Внутреннее применение: 1 каплю, смешанную с 1/2 чайной ложки меда или варенья. 1-2 раза в день. Запивать кефиром, йогуртом.

Противопоказания. Беременность. Повышенная кислотность желудочного сока. Гипертоническая болезнь высоких степеней. При применении душицы для снижения веса следует контролировать "свирепость" аппетита, т. к. душица не отбивает потребности жевать. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникают интенсивное жжение, гиперемия в течение 5-7 минут. Реакции естественны. При внутреннем применении возможно возникновение изжоги, следует предварительно поесть творога и запить душицу кефиром или йогуртом.

Восприятие аромата. Для облегчения "характера" аромата его можно "поженить" с комплиментарным маслом - апельсином.

Царство Ели

Ель (Abies picea). Семейство сосновых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат резкий, свежий, смолисто-горьковатый. Оттенки тональности: верхний - холодный, камфарный; средний - зеленый; нижний - таниновый.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Ели:

- Косметическое - повышает защитные качества кожи
- Целебное - уменьшает потливость

Эмоциональные реки. Устраняет перенапряжение, нервозность, ощущение покинутости и неприкаянности. Переводит минорную тональность настроения в мажорный лад, помогая из любой ситуации извлечь для себя пользу.

Биоэнергетические берега. Выносит из сознания "мусор" суетности и пустозвонства, открывает временные пространства для активного движения в мире самоуглубленного познания. Учит наслаждаться одиночеством и использовать его как шанс для самосовершенствования.

Косметические города. Оживляет, повышает защитные функции кожи. Устраняет гнойничковую сыпь. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Целебные страны. Усиливает дренажные свойства, ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, хронических бронхитах.

Стимулирует иммунитет.

Способствует быстрому восстановлению здоровья после тяжелых болезней и операций. Противотравматическое средство, быстро восстанавливающее физиологическое здоровье тканей при ушибах, гематомах, ссадинах, ранах.

Устраняет воспаление мочевого пузыря и мочеточников (цистит, уретрит).

Великолепный дезодорирующий аромат для сауны и бани.

Как попасть в Царство Ели:

1. Аромакурительницы: 3-7 капель на 15 м2.
2. Горячие ингаляции: 1 -2 капли, длительность процедуры 3-6 минут.
3. Ванны: 4-7 капель.
4. Сауны: 5-7 капель на 15 м2.
5. Массаж: 3-6 капель на 15 г транспортного масла.
6. Компрессы и примочки на травмированную область: 4-5 капель.

7. Обогащение косметических средств: 4-6 капель на 15 г основы.

8. Аромамедальоны: 1-2 капли.

9. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем или в "капсуле" из черного хлеба 2 раза в день, запивать томатным или апельсиновым соком, подкисленным чаем.

Противопоказания. Не применять при беременности. Не применять внутрь при патологии почек. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникает чувство холодка, покалывания в течение 1-2 минут. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Если некоторая прямолинейность и резкость аромата не очень нравятся, то можно придать ему прозрачность, добавив комплиментарное масло - петит грейн.

Царство Жасмина

Жасмин (Jasminum officinale). Семейство гидрангиевых.

Эфирное масло плотное, текучее, цвета яркой заварки черного чая.

Основной аромат очень низкий, густой, медово-цветочный, бальзамически-амбровый. Оттенки тональности: верхний - протяжный, медленный, амбровый; средний - легкий, высокий, прозрачный; нижний - воздуха в период таянья снега.

Класс: аромат релаксации. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Жасмина:

- Косметическое - для идеального состояния сухой кожи
- Целебное - слегка понижает артериальное давление

Эмоциональные реки. Оказывает седативное действие, позволяет добиться полной и глубокой релаксации. "Антипессимистический" аромат: нейтрализует непродуктивные мысли, сообщая им светлое, хотя и реалистичное, течение. Устраняет депрессивные состояния, тревогу, отчаянье.

Биоэнергетические берега. Аромат для медитации, рождающий умиротворение и познание Высшей Реальности. Восстанавливает толщину ауры, возвращая веру в свои силы и ощущение себя маленькой светлой точкой во Вселенной, жизнь которой ценна только потому, что она - Жизнь. Открывает прагматический взгляд на тяжелые стороны взаимоотношений с людьми - предательство, измену и невосполнимую потерю, приглушая бесполезные эмоции.

Косметические города. Лучший косметический препарат для тонкой, сухой, гиперчувствительной кожи. Устраняет сухость, раздражение, высокую реактивность на внешние воздействия, стрессовые пятна. Освежает, омолаживает, формирует гомогенную окраску кожи. Эффективен при экземе, неспецифических дерматитах.

Целебные страны. Активный спазмалитик, обезболивающий и купирующий спазмы и колики различной этиологии. При регулярном использовании устраняет предрасположенность к подъемам артериального давления. Устраняет психологическую, простудную, химическую охриплость и потерю голоса.

Оказывает обезболивающее действие при остеохондрозе, миалгиях, невралгиях.

Формирует эндогенную гармонию женщины. Гармонизирует функции желез внутренней секреции, устраняет болезненность и беспорядочность протекания менструаций, воспалительные и дисфункциональные процессы в половых органах и фригидность;

способствует легкому вынашиванию ребенка на протяжении всего срока беременности.

Чувственные вулканы. Эротический стимулятор, устраняющий половую холодность и половое бессилие. Стимулирует кровообращение в органах малого таза. Усиливает сексуальное влечение. Дарит легкость, пластичность и гармонию любовному танцу.

Как попасть в Царство Жасмина:

1. Аромакурительницы: 2-3 капли на 15 м2.
2. Ванны: 2-3 капли.
3. Массаж: 2-5 капель на 15 г транспортного масла.
4. Аромамедальоны: 1 капля.
5. Обогащение косметических препаратов: 3-5 капель на 15 г основы.
6. Внутреннее применение жасминного масла возможно только при десятикратном разведении этого концентрированного аромата маслом жожоба или 70-процентным раствором спирта. Для этого в отдельный пузырек из темного стекла наливают 10 капель жасмина и 90 капель основы. Внутренняя дозировка составляет 1/10 капли (или 1 разведенная капля). Принимают 1-2 раза в день по 1 децикапле с медом, вареньем, вином, вермутами, запивают кислыми соками, чаем.
7. Для ароматизации чайных листьев на объем 200 мл требуется всего 2-3 капли неразбавленного жасминного масла.

Противопоказания. Применять с осторожностью при пониженном артериальном давлении. Никогда не применять концентрированное эфирное масло жасмина без предварительного пятикратного разведения. При гастритах с пониженной кислотностью и язвенной болезни - применение только наружное! При патологии почек - применение только наружное! Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении аромата на особенно чувствительные поврежденные участки кожи в них на 1-2 минуты возникает ощущение тепла и легкого стягивания, исчезает зуд. Реакции естественны.

Восприятие аромата. К сожалению, верхний тон жасмина очень яркий, густой и несколько секреторный, именно он мешает восприятию всей утонченной прелести этого совершенного запаха. Для облегчения верхнего тона можно добавить масло-комплимент - лимон.

Царство Иланг-иланга

Иланг-иланг (Cananga oborata). Семейство аноновых. Эфирное масло легкое, текучее, слегка желтоватое.

Основной аромат: праздничный, теплый, ласковый, конфетно-цветочный. Оттенки тональности: верхний - дымный; средний - бальзамический; нижний - пушистый.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Иланг-иланга:

- Косметическое - для укрепления и полировки ногтей
- Целебное - выравнивает пульс и дыхание

Эмоциональные реки. Устраняет астено-депрессивные состояния, чувство неуверенности, "зажатость", беспокойство, ночные страхи у детей. Аромат иланга вытесняет из жизни нервозность, гневливость, раздражительность.

Ароматизация воздуха илангом - прекрасный способ легко договориться с малышом относительно необходимости ложиться спать.

Биоэнергетические берега. Одна из наиболее известных с древности субстанций окуривания. Притягивая любовь и положительную энергию Мира, повышает излучение в Мир собственной светлой энергии. В результате этого "обмена" выравнивается энергетическая оболочка, восстанавливается ее симметрия, развиваются высокие энергетические чакры.

Косметические города. Омолаживает, увлажняет, разглаживает, выравнивает и "полирует" кожу. Подходит для ухода за чувствительной и пористой кожей. Устраняет расслоение и ломкость ногтей. Укрепляет волосы, устраняя их ломкость, посеченность и паклевую скрученность. Прекрасно сочетается с сокровенными запахами тела, длительно дезодорирует, ароматизирует кожу, сообщая ей изысканный ореол, средство интим-косметики. Способствует закреплению и сохранению загара, устраняет гиперемию и раздражение кожи после приема солнечных ванн.

Целебные страны. Оптимизирует кровообращение, уменьшает частоту пульса, выравнивает его ритм. Нормализует артериальное давление. Оказывает антисклеротическое действие.

Потенцирует и выравнивает дыхание, сообщая ему большую продуктивность. Это свойство иланга часто используется в методиках дыхательной гимнастики.

Ликвидирует спазматическую головную боль. Противосудорожное, спазмолитическое средство. Облегчает протекание климакса.

Чувственные вулканы. Эротический стимулятор, источающий тепло, силу и нежность. Открывает секреты интуитивно-чувственного пути достижения счастья и блаженства. Задерживает эмоции на пике погружения в огненную лаву Оргазма.

Как попасть в Царство Иланг-иланга:

1. Аромакурительницы: 3-4 капли на 15 м2.
2. Ванны: 4-7 капель.
3. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла.
4. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.
5. Теплые компрессы: 4-5 капель.
6. Аромамедальоны: 2-3 капли.
7. Внутреннее применение: 1-2 капли с медом, вареньем, вином 2 раза в день, запивать подкисленным чаем, соком, кефиром.
8. Полировка ногтей: смешать 10 капель иланга с 10 каплями масла жожоба, нанести на ногтевые пластины и ложа и помассировать сначала пальцами, а затем марлевой салфеткой.
9. Обогащение вин и сухого чая: 3-4 капли.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. Нанесение эфирного масла на кожу вызывает легкое покалывание в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат иланг-иланга достаточно яркий и сладкий. Для того чтобы сделать его менее конфетным и более легким, следует добавлять комплиментарное масло - лимон.

Царство Имбиря

Имбирь (Zingiber officinalis). Семейство имбирных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат: нежный, терпкий, пряный, теплый. Оттенки тональности: верхний - туманный, расплывчатый; средний - махровый; нижний - жаркий.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Имбиря:

- Косметическое - очищает и сокращает поры жирной кожи
- Целебное - устраняет половое бессилие

Эмоциональные реки. Устраняет повышенную утомляемость, вялость, апатию, усиливает коммуникабельность и обаяние. Развивает терпимость и сострадание. Восстанавливая душевные и физические силы, помогает быстрой реабилитации после болезней и операций.

Биоэнергетические берега. Дорога имбиря - дорога Любви. Помогает расцвести в сердце благородным и светлым побуждениям, укрепляет решимость, твердость, цельность натуры. Восстанавливает целостность ауры при болезнях, травмах, операциях, нейтрализует агрессию черной энергетики. "Ампутирует" засоренные энергетические "аппендиксы", осветляя чакры.

Косметические города. Очищает, устраняет воспалительные реакции на проблемной, нечистой коже. Повышает тонус жирной кожи, способствует очистке и сокращению пор. Антигерпетическое действие.

Целебные страны. Имбирь - мощное противовоспалительное и антибактериальное средство, эффективное при острых респираторных заболеваниях, ангинах, бронхитах.

Обладает высокой противовирусной активностью при гриппе, опоясывающем лишае. Препятствует инфекционному заражению во время эпидемий. Облегчает головную боль нервического и спастического характера. Аромат имбиря используется в профилактике катаракты. Оптимизирует процессы пищеварения, устраняет чувство тяжести после еды и газообразование в кишечнике. Эффективно при расстройствах пищеварения с симптомами тошноты, рвоты и диареи. Обладает противоотечным и легким мочегонным действием. Анальгезирует, устраняет отечность, воспаление, тугоподвижность суставов и позвоночника при артритах, остеохондрозе. Облегчает предменструальный синдром.

Оказывает противовоспалительное и укрепляющее влияние

на мужскую половую сферу, повышая сексуальную активность и потенцию.

Чувственные вулканы. В любовной игре открывает второе, третье... десятое дыхание, освежая и обновляя силы, обостряя ненасытность сердца, изощренность мысли и глубину чувств.

Как попасть в Царство Имбиря:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.
2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 3-4 капли.
5. Массаж: 4-5 капель на 15 г транспортного масла.
6. Растирания: 7 капель на 15 г основы.
7. Компрессы: 2-3 капли.
8. Аромамедальоны: 1-2 капли.
9. Внутреннее употребление: 1 капля с 1 чайной ложкой меда, варенья в хлебной "капсуле" 2 раза в день. Запивать томатным, ананасовым, апельсиновым соками, вином, чаем, кефиром.
10. Обогащение вина или сухого чая: 3-4 капли.

Противопоказания. Не употреблять внутрь натощак. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникают тепло, жжение, может быть покраснение, исчезающее через 2-4 минуты. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Обычно аромат имбиря воспринимается легко, являясь источником эстетического наслаждения.

Царство Иссопа

Иссоп (Hyssopus officinalis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, с нежным зеленовато-желтым оттенком.

Основной аромат маслянистый, кожаный, плотный, пряный, с кислинкой. Оттенки тональности: верхний - свежий, терпкий: средний - мыльный; нижний - козьего сыра, перечный.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Иссопа:

- Косметическое - эффективен при аллергических дерматитах
- Целебное- нормализует артериальное давление

Эмоциональные реки. Адаптирует к внешним факторам, повышает выносливость и психоэмоциональную устойчивость. Устраняет растерянность, безволие. Повышает концентрацию внимания, коммуникабельность и психологическую независимость по отношению к чужому мнению.

Биоэнергетические берега. Очищает, освежает энергетическую оболочку, устраняет застой и деструкцию энергии, ликвидирует энергетические "воронки". Способствует гармоничному преобразованию и перетеканию жизненного опыта в жизненную энергию.

Косметические города. Устраняет повышенную потливость. Эффективен при гнойничковых и аллергических дерматитах, мокнущей экземе. Формирует гомогенную окраску кожи. Обладает ранозаживляющим, рассасывающим действием. Помогает сводить мозоли и бородавки.

Целебные страны. Оказывает общеукрепляющее действие на организм. Нормализует работу органов дыхания, устраняя воспалительные процессы, обладает отхаркивающим и противокашлевым действием. Обладает свойством повышать объем и продуктивность дыхания, что можно использовать в дыхательной гимнастике.

Оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы, устраняя явления ишемии и лабильности артериального давления, связанные с изменениями метеоусловий. Нормализует артериальное давление, устраняя отклонения по гипер- и гипотоническому типу.

Обладает антиаллергической активностью при сенной лихорадке, вазомоторном рините.

Оптимизирует пищеварение, устраняет желудочные и кишечные колики, газообразование, атонию, ферментативный

дефицит, запоры. Обладает легким мочегонным действием.

Способствует растворению почечных конкрементов.

Способствует очищению организма и выведению токсинов. Оказывает регенерирующее и противотравматическое действие, способствует рассасыванию ушибов, гематом, кровоподтеков. Для женщин: нормализует объем и регулярность менструального цикла.

Как попасть в Царство Иссопа:

1. Аромакурительницы: 4-6 капель на 15 м2

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-6 минут.

4. Ванны: 3-4 капли.

5. Холодные компрессы на место ушиба и гематомы: 4-6 капель.

6. Обогащение косметических препаратов: 4-6 капель на 15 г основы.

7. Массаж: 3-5 капель на 10 г транспортного масла.

8. Нанесение неразбавленного масла тонким аппликатором на шрам, поверхность бородавки или мозоль.

9. Аромамедальоны: 2-3 капли.

10. Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом, вареньем, сухофруктами, отрубным хлебом 2 раза в день, запивать подкисленной водой, соками, кефиром, йогуртом.

Противопоказания. Не применять при беременности, эпилепсии и психозах. Не использовать при предрасположенности к мышечным судорогам. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении масла на кожу - в течение 2-3 минут чувство легкого согревания, может возникнуть небольшая гиперемия. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат в силу его влажной, плотной и мылкой субстанции, воспринимается тяжело, хорошим "высушивающим" комплиментарным маслом, создающим пряный сияющий ароматический фейерверк, является лиметт.

Царство Каяпута

Каяпут (Malaeuca Leucadendron). Семейство эвкалиптовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат свежий, терпкий, травянистый, холодный. Оттенки тональности: верхний - резкий, бодрящий; средний - нежный, мягкий; нижний - водянистый, прозрачный.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Каяпута:

- Косметическое - устраняет угревую сыпь
- Целебное - устраняет боль в горле

Эмоциональные реки. Устраняет истерические реакции, нервную рвоту, судороги, нервный тик. Мобилизует решимость, помогает не бояться принимать решения.

Биоэнергетические берега. Защищает от зависти и недоброжелательства, заживляет ауру после воздействий черной энергетики, усиливает иммунные силы и проводимость обновляющей энергии. Ликвидирует энергетические хвосты, способствует гармоничному распределению энергии.

Косметические города. Ликвидирует воспалительные реакции, угревую и гнойничковую сыпь. Прекрасное средство от ювенильной угревой сыпи. При уходе за волосами используется для устранения перхоти. Обладает ранозаживляющим действием.

Целебные страны. Обезболивает и ликвидирует воспалительные процессы уха, носоглотки (ангины, фарингиты, насморк), а также органов дыхания. Эффективное противовоспалительное действие при хронических воспалительных процессах. Устраняет зубную боль. Оказывает спазмолитическое и регенерирующее действие на органы пищеварения, уменьшает газообразование, купирует обострение гастритов. Противовоспалительное средство при циститах и уретритах. Снимает воспаление, отечность, боль при остеохондрозах, артритах, невралгиях и невритах. Каяпуту присуща противотравматическая активность: обезболивание и заживление ран, переломов, ушибов и растяжений. Для женщин: устраняет предменструальный синдром.

Как попасть в Царство Каяпута:

1. Аромакурительницы: 5-7 капель на 15 м2.
2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.
4. Массаж: 7 капель на 15 г транспортного масла.
5. Растирания: до 15 капель на 15 г транспортного масла.

6. Ванны: 7-8 капель.

7. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.

8. Теплые компрессы: 7 капель.

9. Тампонада уха при ушной боли: на пропитанный транспортным маслом тампон нанести 2-4 капли эфирного масла каяпута и вложить в ушное отверстие как можно глубже.

10. При зубной боли: на влажный тампон нанести 1-2 капли масла и приложить к больному зубу.

11. Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом, мармеладом, вареньем, сухофруктами, бисквитом. Запивать подкисленным чаем или соком. При боли в горле следует длительно жевать печенье, бисквит или сухофрукты, пропитанные каяпутом.

Ощущения. При нанесении на кожу - чувство холодка в течение 1-2 минут. Реакция естественна. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Восприятие аромата. Аромат легко воспринимается, поскольку многим он напоминает эвкалипт. Сочетание с комплиментарным маслом пальма-розы придаст ему утонченность.

Царство Кедра

Кедр (Juniperus virginiana). Семейство сосновых.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат бумажный, древесный, свежий, горьковатый. Оттенки тональности: верхний - очень легкий, мускусный; средний - пыльный; нижний - смолистый.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Кедра:

- Косметическое - устраняет обменную и нервную сыпь
- Целебное - оптимизирует усвоение кислорода

Эмоциональные реки. Устраняет нервозность, растерянность. Упорядочивает "разорванное" течение мыслей.

Биоэнергетические берега. Помогает "сшить" защитный "плащ" для энергетической оболочки, восстанавливая естественный поток внутренних Сил Преодоления и Противостояния черным событиям в жизни. Облагораживает мысли и поступки. Аромат Кедра открывает сокровенное философское значение заповеди "Не суди, да не судим будешь".

Косметические города. Омолаживает, успокаивает, повышает упругость кожи. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Устраняет воспалительные реакции на коже: угревую сыпь, инфильтраты, пятна и сыпь нейро-гуморального происхождения.

Целебные страны. Устраняет воспалительные процессы органов носоглотки и дыхания, оказывает отхаркивающее и противокашлевое действие. Обладает мощной противовирусной активностью.

Усиливает кровообмен. Прекрасное оксигенирующее действие: помогает тканевому дыханию.

Устраняет застойные процессы пищеварительного тракта. Противовоспалительно действует при инфекциях мочевыводящих путей. Обезболивающее. Противовоспалительное средство при артритах, миозитах, остеохондрозе. Способствует быстрой регенерации и ранозаживлению.

Чувственные вулканы. Устраняет психологический дискомфорт, наполняя каждое движение энергией эротической победы.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Используется для антимольной ароматизации шкафов и гардеробов.

Как попасть в Царство Кедра:

1. Аромакурительницы: 4-7 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 5-10 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Ванны: 4-7 капель.

5. Массаж: 5 капель на 15 г транспортного масла.

6. Растирания: 10 капель на 15 г транспортного масла.

7. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.

8. Компрессы: 5 капель.

9. Рефлексомассаж: пропорция с транспортным маслом 1:1.

10. Аромамедальоны: 2-3 капли.

11. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем 3 раза в день. Запивать апельсиновым или ананасовым соком, чаем.

Противопоказания. Не применять при нервном истощении. Не принимать при беременности. Не принимать внутрь натощак. Аромат кедра не совместим с употреблением алкоголя, вызывает отвращение к спиртному.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу в течение 1-2 минут возникает чувство легкого покалывания и прохлады. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Первое впечатление о кедре всегда обманчиво из-за невыраженного, "придавленного" верхнего тона, в котором можно даже уловить нехарактерные для этого аромата кисловатые нотки. Великолепно "пробуждает" кедровую пульсацию комплиментарный грейпфрут.

Царство Кипариса

Кипарис (Cupressus sempervirens). Семейство кипарисовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат торжественный, смолистый, глубокий, теплый. Оттенки тональности: верхний - плотный; средний - земляной; нижний - светлый.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Кипариса:

- Косметическое - препятствует образованию куперозов
- Целебное - препятствует варикозному расширению вен

Эмоциональные реки. Восстанавливает эмоциональное равновесие, устраняет частые смены настроения, раздражительность, плаксивость. Проясняет сознание, способствует концентрации внимания и высокой продуктивности мышления.

Биоэнергетические берега. Аромат-щит, спасающий от вредоносной энергии, направленной извне. Закрывает уязвимые чакры от недоброжелательства окружающих, препятствует вампирическому оттоку энергии. Распределяет энергетическую плотность ровно и гармонично. Сопутствует долгожительству.

Косметические города. Предназначен для ухода за истонченной, чувствительной кожей, склонной к раздражению и покраснению, устраняет акне. Препятствует проявлению сосудистого рисунка на коже и образованию куперозов. Уменьшает потливость, устраняет неприятный запах тела. Нормализует работу сальных желез кожи головы. Укрепляет волосы, способствует их росту. Антицеллюлитное действие.

Целебные страны. Устраняет кровоточивость десен. При катарах верхних дыхательных путей смягчает слизистые, устраняет охриплость, способствует удалению воспалительного секрета, обладает противовоспалительной и противокашлевой активностью: вложенный в ухо тампон с несколькими каплями кипариса быстро прекращает спастический кашель.

Нормализует лабильное артериальное давление. Быстро устраняет спазмы органов пищеварения.

Кровоостанавливающее действие при кровотечениях различного происхождения.

Прекрасное средство от геморроя и варикозного расширения вен. Укрепляет стенки сосудов, препятствует развитию атеросклероза. Для женщин: устраняет гормональные нарушения в климактерический период.

Чувственные вулканы. Аромат, незаменимый в любовном

"марафоне": препятствует преждевременному семяизвержению. Является источником сексуального долгожительства.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Великолепное дезодорирующее и антипаразитарное средство для ухода за кошками и собаками, отбивает запах псины. Отпугивает насекомых.

Как попасть в Царство Кипариса:

1. Аромакурительницы: 4-6 капель на 15 м2.
2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 4-6 минут.
4. Ванны: 3-5 капель; ванночки для ног (до 10 капель).
5. Массаж: 5 капель на 15 г транспортного масла.
6. Обогащение косметических препаратов: 2-3 капли на 5 г основы.
7. Рефлексомассаж.
8. Теплые компрессы: 5 капель.
9. Холодные компрессы.
10. Микроклизмы: 2-3 капли на 30 г масла ростков пшеницы, макадамии, жожоба.
11. Аромамедальоны: 2-3 капли.
12. Внутреннее употребление: 1 капля с 1 чайной ложкой меда, варенья, с вином 2 раза в день. Запивать соком, чаем или йогуртом.

Противопоказания. Не применять при беременности. При новообразованиях, мастопатии, псориазе возможно применение только с консультацией гуру, т. к. кипарис может "замкнуть" слабое сознание на текущем уровне сансары (кармы). При повышенной свертываемости крови не применять дольше 21 дня. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникает легкое покраснение, покалывание, жжение в течение 2-3 минут. При приеме ванн возникает тепло в проблемных областях: бедра, ягодицы, живот, внутренние поверхности плеч. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Аромат торжественный и сложный, для облегчения восприятия его эстетики можно первые два-три раза добавлять масло-комплимент - бергамот.

Царство Корицы

Корица (Cinnamomum Ceylanici). Семейство коричников.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат теплый, пряный, сладкий, уютный. Оттенки тональности: верхний - пульсирующий; средний - звонкий; нижний - таниновый.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Корицы:

- Косметическое - устраняет нездоровую бледность
- Целебное - противопростудное, согревающее

Эмоциональные реки. Веселит, согревает, устраняет астено-депрессивные состояния и эмоциональный холод. Окрыляет, создает уютную атмосферу доверия и доброжелательности. Ликвидирует гневливость, чувство зависти и комплекс "подпирателя стен". Создает вдохновенное творческое настроение.

Биоэнергетические берега. Корица - наращивает, отогревает, утолщает ауру. Развивает оптимизм, личностную цельность, стоицизм, веру в свои силы и самоуважение. Ликвидирует эмоции распада: жалость к себе, зацикленность на былых промахах, ощущение превосходства перед другими людьми. Делает натуру светлее, ярче и человечнее. Помогает быстрее справляться с болезнями и травмами.

Косметические города. Устраняет бледность. Эффективна при чесотке, грибковых поражениях кожи.

Спортивные арены. Растирания с корицей - прекрасный способ повысить эффективность от спортивных занятий, быстрее разогреться и легче преодолевать спортивные нагрузки.

Целебные страны. Позволяет согреться при любой температуре воздуха, устраняет мышечную скованность и дрожь.

Противообморочное средство, помогает при головокружении, тошноте. Стимулирует кровообращение и обмен веществ. Препятствует накоплению лишнего веса.

Оптимизирует процессы переваривания и утилизации пищи, уменьшает газообразование в петлях кишечника, устраняет спазмы кишечника и спастические запоры. Эффективно при легких пищевых отравлениях. Противопростудное средство.

Устраняет синдром интоксикации, уменьшает проявления лихорадки (слабость, головную боль, потливость, сонливость) при гриппе и простуде. Противотравматическое средство, сводит синяки. Для мужчин: стимулирует кровообращение в органах малого таза. Для женщин: нормализует регулярность

физиологического цикла и объем регул. Усиливает сексуальность.

Чувственные вулканы. Солнценосный эротический аромат, повышающий чувственность. Придает ощущениям яркость, остроту и пряный магический привкус. Повышает потенцию и эрогенную чувствительность.

Дома, улицы, паля, леса и степи. Антидот, нейтрализующий яд осиных и змеиных укусов. Ликвидирует отек, жжение, зуд, красноту.

Как попасть в Царство Корицы:

1. Аромакурительницы: 3-6 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1 капля, длительность процедуры 3-5 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Обогащение кремов: 2 капли на 15 г основы.

5. Рефлексомассаж.

6. Нанесение на зараженные участки кожи: 20 капель на 15 г базисного масла.

7. Аромамедальоны: 2-3 капли.

8. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, вином, чаем, соком, кофе, выпечкой 1-3 раза в день.

9. "Глинтвейн от простуды": 3 капли корицы + 2 капли гвоздики + 2 капли муската. Смешать с 2 столовыми ложками меда и развести в 1 столовой ложке горячего красного вина.

Противопоказания. Не наносить на чувствительную кожу во избежание раздражения. Дозировки корицы при использовании в качестве косметического средства следует всегда выверять для своего типа кожи, начиная ее применение с 1/2 или 1/3 дозы. Никогда не наносить эфирное масло корицы на кожу лица неразбавленным! Не применять регулярно при нервном истощении. Использовать с осторожностью при повышенном артериальном давлении. Во избежание эйфории не следует воскуривать корицу непрерывно более 4 часов. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникают жжение, покраснение, подсушивание в течение 3-4 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Легкое, доступное и очень благодатное. Однако, если добавить комплиментарную цитронеллу, она будет вызывать вспышки сияющих молний в округлом коричном небе.

Царство Лаванды

Лаванда (Lavandula officinalis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат холодный, мягкий, свежий, тонкий, пушистый. Оттенки тональности: верхний - звонкий, прозрачный; средний - древесный; нижний - туманный.

Класс: аромат релаксации. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Лаванды:

- Косметическое - для ухода за чувствительной кожей
- Целебное - седативное, релаксирующее средство

Эмоциональные реки. Устраняет перевозбуждение, бессонницу, депрессию, непродуктивные саморазрушительные эмоции. Аромат внутреннего созидания и покоя, развивает абстрактный подход к конфликтам и неприятностям, не позволяет обидам и болезненному смакованию стрессовых подробностей "оккупировать" разум. Устраняет плаксивость и истерические реакции.

Биоэнергетические берега. Аромат самосовершенствования и медитации. Открывает энергетическую проводимость, помогая быстро сбрасывать темные, балластные субстанции и быстро восстанавливать гармонию просветленной души. Обеспечивает полную энергетическую релаксацию, помогает рассасыванию "шрамов" на энергетической оболочке. Уменьшает агрессию, помогает излечиться от зависти и пустой амбициозности.

Косметические города. Оказывает освежающее, обновляющее, регенерирующее и брадикиназное действие на клетки кожи. Устраняет покраснение, раздражение, отечность, зуд, шелушение и воспалительные реакции. Уменьшает гипертрофированную лабильность кожи к внешним факторам. Идеальное средство от воспалительной сыпи при нежной, поврежденной коже, а также при герпесе. Подходит для ухода за любым типом чувствительной, усталой кожи. Прекрасное средство для ухода за поврежденными волосами: ликвидирует перхоть, ломкость и чрезмерное выпадение волос.

Целебные страны. Оказывает обезболивающее действие при головных болях, спазмах сосудов, превентивное средство против атеросклероза. Обладает противопростудным и противокашлевым действием. Усиливает сопротивляемость организма переутомлению и инфекционным заболеваниям. Способствует выравниванию пульса, устраняет тахикардию и невротические сердечные боли. Является мягким спазмолитиком. Нормализует артериальное давление. Способствует очистке организма от

шлаков.

Сильнодействующее ранозаживляющее.

Оптимизирует пищеварение, нормализует работу печени и желчного пузыря, оказывает легкое желчегонное действие.

Обезболивающее действие при невритах, невралгиях, суставных и мышечных болях.

Противоотечное. Обладает мочегонным и противовоспалительным действием при циститах, уретритах. Идеальное гигиеническое средство при вагинитах.

Чувственные вулканы. Летний аромат, позволяющий найти в страстных объятиях не только утонченность и интуитивную проникновенность, но и отдохнуть от жары.

Ополаскивание половых органов лавандовым раствором формирует идеальный запах тела: запах чистоты и нежности.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Прелестный запах лаванды изгоняет моль и комаров.

Как попасть в Царство Лаванды:

1. Аромакурительницы: 5-7 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-3 капли, длительность процедуры 3-6 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Ванны: 4-7 капель.

5. Массаж: 5 капель на 10 г транспортного масла.

6. Обогащение косметических препаратов: 7 капель на 15 г основы.7. Теплые компрессы: 5-7 капель.

8. Аромамедальоны: 2-3 капли.

9. Спринцевания: 3-4 капли нанести на 1 /2 чайной ложки соды или меда и развести в 200 г теплой кипяченой воды.

10. Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом, вареньем, лимоном, сухофруктами 2 раза в день. Запивать молоком, кефиром, соком, вином, чаем.

Противопоказания. Не употреблять на фоне йодсодержащих и железосодержащих лекарств, при малокровии. Проверять аромат на индивидуальную переносимость. Ощущения. При нанесении на кожу возникает легкое пощипывание в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Всегда идеально спокойное

Царство Ладана

Ладан (Boswellia Carterii). Семейство бурзеровых.

Эфирное масло плотное, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат протяжный, смолистый, древесно-амбровый, бальзамический. Оттенки тональности: верхний - сладковатый, приземистый; средний - терпкий, древесный; нижний - дымно-амариллисовый.

Класс аромат релаксации.

Самое яркое и непревзойденное качество Ладана

- Косметическое - повышает упругость увядающей кожи
- Целебное - устраняет нарушения сна

Эмоциональные реки. Устраняет бессонницу, ночные страхи, непродуктивную ритмику сна. Быстро выводит из состояния нервного истощения, постстрессовой реактивности. Мощное антидепрессивное, противопсихотическое средство.

Биоэнергетические берега. Фимиам - одна из древнейших и ценнейших субстанций окуривания, "мозг неба", символизирующий святость. Восстанавливает энергетическую справедливость, возвращая навязанную кем-то энергию обратно ее владельцу. Ладан - защитник от демонов, и если откуда-то обрушиваются зло, недоброжелательство и возникает энергетический пробой, ладан отводит грязную энергию туда, откуда она пришла, и каждый получает свое. Ладан - аромат для медитации, самопроникновения, ощущения Нирваны мира. Позволяет душе подниматься выше. Открывает Знание, укрепляет Веру и Силы. Аромат чистой энергетической коммуникативности и помощи близких людей. Осветляет, выравнивает, усиливает ауру, заживляет энергетические дефекты. Однако следует помнить, что при кармических заболеваниях ладан может справедливо оставить энергетические знаки на предначертанном месте и "замкнет" энергетическую систему.

Косметические города. Идеально подходит для увядающей сухой кожи. Омолаживает, обновляет, повышает упругость, выравнивает цвет кожи. Оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Устраняет выпадение волос, повышает их эластичность, устраняет перхоть. Мощное регенерирующее и ранозаживляющее средство.

Целебные страны. Оказывает противовоспалительное действие на носоглотку и органы дыхания. Применяется при насморке, воспалении пазух носа, зева и миндалин, а также при спастических воспалительных процессах в легких и бронхах,

оказывая также противоастматическое действие. Оптимизирует процессы дыхания и насыщения тканей кислородом. Противосудорожное.

Оптимизирует естественный лимфодренаж организма, препятствует лимфостазу и увеличению лимфатических узлов. Способствует регенерации и омолаживанию тканей. Для женщин: при обильных менструациях нормализует объем выделений.

Чувственные вулканы. Погружает в сказку чистого свечения душ. Возводит в максимальную степень индекс оргазменного наслаждения.

Как попасть в Царство Ладана:

1. Аромакурительницы: 4-6 капель на 15 м2.
2. Горячие ингаляции: 1 капля, длительность процедуры 5-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.
4. Ванны: 3-6 капель.
5. Массаж 5 капель на 15 г транспортного масла.
6. Обогащение косметических препаратов: 4 капли на 15 г основы.
7. Рефлексомассаж.
8. Нанесение на биоактивные зоны и точки: на 6 капель основы (масло жожоба, макадамия) 1 капля ладана.
9. Аромамедальоны: 2-3 капли.

Противопоказания. При новообразованиях, мастопатии, псориазе возможно применение только с консультацией гуру, т. к. ладан может "замкнуть" слабое сознание на текущем уровне сансары (кармы). Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое жжение и покалывание в течение 1-2 минут. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Строгость и глубинная философия этого аромата всуе воспринимается тяжело, ибо они требуют от нас большей глубины вдоха, большей емкости души и меньшей разбросанности в миру. Поэтому для постижения Великой Эстетики ладана требуется начинать свое знакомство с ним в одиночестве. Ароматом, виртуозно поющим в "терцию" с ладаном и вытягивающим ассоциативный ряд махровых басовых нот, является комплиментарное розовое дерево.

Царство Левзеи

Левзея (Lizea cubeba). Семейство сложноцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат свежий, леденцово-лимонный, прохладный, звонкий. Оттенки тональности: верхний - зеленый; средний - фруктовый; нижний - лилейно-песчаный.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Левзеи:

" Косметическое - устраняет невротические проблемы кожи

" Целебное - отрезвляющее при приеме алкоголя

Эмоциональные реки. Классический психоэмоциональный адаптоген, который, устраняя астенические и депрессивные состояния, не допускает перевозбуждения и переутомления. Восстанавливает естественные психологические ритмы и равновесие между сном и бодрствованием. Повышает продуктивность релаксации, позволяя выспаться за б часов и чувствовать себя свежим и отдохнувшим в течение всего дня. Увеличивает объем памяти, концентрирует внимание и восприимчивость к информации, как интеллектуальной, так и эмоциональной. Повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует творческое и логическое мышление. Помогает развивать коммуникабельность и постигать секреты искусства общения.

Биоэнергетические берега. Снимает камень с души и превращает его в песок, мобилизуя прогрессивные внутренние силы. Открывает секреты естественного и быстрого восстановления сил при болезни, тяжелых физических и эмоциональных испытаниях. "Сшивает" разорванное энергетическое "платье", сотканное из восприятия гармонии Себя в Мире, помогая общению с высшей Идеей. Не допускает вампиристических движений сознания, разрушительных мыслей, действий и чувств. Придает симметричность и яркость ауре, развивая в ней силу Преодоления.

Косметические города. Устраняет невротические дерматиты: сыпь, пятна, восстанавливая гомогенный цвет кожи. Идеальное сопроводительное средство при невротической сыпи на коже, а также при эмоциональной подавленности, вызванной косметическим эффектом. Употребление 1-2 капель левзейного масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Оказывает антисклеротическое действие. Прекрасное обезболивающее и спазмолитическое действие при невротической головной боли, неврозах сердца, спазмах органов пищеварения (например, перед экзаменом).

Повышает остроту зрения при утомлении глаз (работа на компьютере, вечернее чтение, долгий просмотр телевизора).

Уменьшает симптомы алкогольного опьянения, устраняет похмельный синдром.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Защищает кожу и жилище от кровососущих насекомых. Прекрасное средство от укусов комаров, слепней, ос, пчел.

Как попасть в Царство Левзеи:

1. Аромакурительницы: 4-5 капель на 15 м2.
2. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
3. Ванны: 4-7 капель.
4. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла.
5. Рефлексомассаж для улучшения памяти: на макушку, затылочную ямку, виски, "третий глаз", область сонных артерий, межключичную ямку нанести левзею с транспортным маслом (макадамия, авокадо, жожоба) в пропорции 3:4.
6. При ощущении опьянения сверх задуманной степени следует пропитать кусочек черного хлеба (3-4 см-) 3 каплями левзеи, смешанной с 1/2 чайной ложки кефира, и постараться как можно дольше жевать. Запить соком, чаем (не кофе!).
7. Для купирования похмельного состояния: принять ароматическую ванну t = 32-36° С. Пожевать кусочек левзейного хлеба (см. п. 6). Нанести эфирное масло на виски, затылочные бугры, на шею в области сонных артерий, ладошки, внутреннюю поверхность бедер и подошвы. Также в течение 5-7 минут - холодные ингаляции.
8. Аромамедальоны: 2-3 капли.
9. Обогащение сухого чая: 7-8 капель.
10. Внутреннее употребление: 1 капля левзеи с медом, вареньем, сухофруктами, печеньем, в хлебной "капсуле" 2 раза в день. Запивать кефиром, соком, чаем.

Противопоказания. Не следует ароматизировать левзеей вина, чтобы не сожалеть потом о потере напитком 30% хмельных качеств. Возможна фотосенсебилизация кожи, не наносить на кожу меньше, чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое покалывание и холодок в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Если провести опрос мнений людей, применяющих ароматы, то ровно половина из них не является

поклонниками запаха левзеи, тогда как у другой половины этот аромат вызывает восторженные чувства. Можно сказать, что некоторым недостатком левзеи в глазах людей, предпочитающих терпкие запахи, является протяженность и конфетность двух верхних тонов. Добавление комплиментарного илангового аромата превращает наивный леденцовый "лепет" аромата в гурманственно-обольстительное красноречие.

Царство Лиметта

Лиметт (Citrus medica). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат свежести, терпкой леденцовой бодрости и прохлады. Оттенки тональности: верхний - леденцовый; средний - древесный; нижний - сургучный.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Лиметта:

- Косметическое - формирует упругие контуры тела
- Целебное - радиопротекторное действие

Эмоциональные реки. Вдохнуть лиметтовый аромат - великолепный способ поднять себе настроение до уровня: "Don't worry, be happy!". Аромат-подружка, устраняющий комплекс потерянности и одиночества. Прогоняет дурные мысли, вселяет бодрость, освежает восприятие.

Биоэнергетические берега. Аромат, высмеивающий и укрощающий необузданную гордыню, беспочвенную амбициозность и снобизм. Открывает виденье преодоленных препятствий до их преодоления, мобилизует энергетическую активность и личностное творчество, открывая способность качественно преобразовывать до уровня наслаждения каждый миг жизни. Девиз лиметта: "Откажись, или сделай любимым то, что имеешь, и тогда получишь то, что ты действительно любишь".

Косметические города. Мощный тонизирующий антиоксидант: омолаживает, восстанавливает упругость и эластичность кожи и подкожных тканей. Возвращает упругие контуры бюсту, бедрам, животу, ягодицам. Освежает кожу, способствует разглаживанию мелких и глубоких морщинок. Формирует красивый гомогенный цвет кожи, слегка ее осветляя. Устраняет высыпания на жирной коже. Прекрасное средство для ухода за жирными волосами, придающее жемчужный отлив светлым волосам. Употребление 1-2 капель лиметтового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Нормализует артериальное давление, устраняя тенденции к его сверхнормальным подъемам и снижениям, особенно активно "демонстрирует" свое действие гипертоникам. Оказывает противопростудное, жаропонижающее действие. Для органов пищеварения - прекрасное

спазмолитическое средство с легким желчегонным эффектом. Оптимизирует процесс переваривания пищи, не допускает чувства тяжести после еды, а также образования конкрементов.

Общеукрепляющее и антиоксидантное действие, способствующее общему омолаживанию организма.

Является радиопротектором (защищает от облучения), что применяют при некоторых видах работ и медицинских манипуляций. Способствует выведению "шлаков" и очищению организма.

Чувственные вулканы. Аромат, вызывающий трепет тактильной гиперчувствительности, когда каждое прикосновение попадает в "мишень" экстатического безумства. Эротика лиметта - эротика раскрепощенности и породистой, маститой уверенности в своих силах (блестящие результаты этому способствуют).

Как попасть в Царство Лиметта:

1. Аромакурительницы: 4-6 капель на 15 м2.
2. Ванны: 6-8 капель.
3. Паровые ванночки для лица: 1 капля лиметта, длительность процедуры: 5-7 минут.
4. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
5. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла.
6. Теплые компрессы: 5-7 капель.
7. Обогащение косметических препаратов: 7 капель на 15 г основы.
8. Аромамедальоны: 3-4 капли.
9. Внутреннее употребление: 1-2 капли с разбавителем 2 раза в день.
10. Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом, вареньем, лимоном, сухофруктами 2 раза в день. Запивать молоком, кефиром, соком, вином, чаем.

Противопоказания. Возможна фотосенсебилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. Легкие покалывания и пощипывания кожи, исчезающие в течение 1-3 минут. Реакция естественна. Восприятие аромата. Лиметт - откровенный, запоминающийся и влекущий аромат. Обычно сложности в его восприятии не возникает.

Царство Лимона

Лимон (Citrus limonlum). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое.

Основной аромат свежий, холодный, горьковато-зеленый. Оттенки тональности: верхний - бодрящий; средний - талого снега; нижний - металлический.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Лимона:

- Косметическое - отбеливание кожи, уход за руками
- Целебное - очистка организма от шлаков

Эмоциональные реки. Тонизирует вегетативную нервную систему, эффективно при вегетососудистой дистонии. Освежает, обеспечивает прилив сил и позитивных мотиваций, направленных на усовершенствование своей жизни.

Биоэнергетические берега. Позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, к новым людям. Побуждает к философскому осознанию потерь и промахов, усиливает жизненный интерес и психологическую любознательность. Помогает обрести энергетический индивидуализм, делая легкой и доступной медитацию даже в густой толпе. Не допускает энергетической "зацикленности" и дряхлости.

Косметические города. Отбеливает, разглаживает, нормализует секрецию жирной кожи. Делает менее заметными веснушки, пигментные пятна, купе-розы (сосудистый рисунок). Средство против бактериально-вирусной сыпи. Смягчает огрубевшие участки кожи, способствует заживлению трещин. Естественный осветлитель волос, придает им легкий платиновый оттенок и восхитительный блеск, устраняет перхоть, ломкость волос. Идеально подходит для осветления (устраняет прокрашенность) и укрепления ногтей, являясь при этом одним из лучших препаратов для "холения" рук, придает им аристократический ухоженный вид. Результативно выводит целлюлит. Употребление 1-2 капель лимонного масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Устраняет кровоточивость и воспаление десен. Противовирусное и иммуностимулирующее средство (грипп, герпес, ветрянка, вирусный гепатит, корь, паротит).

Оказывает антибактериальное, антисептическое, бактерицидное действие. Облегчает лихорадку, жаропонижающее.

Антисклеротическое действие. Средство от головной боли,

связанной с гиподинамией, духотой, переутомлением и метеорологическими переменами. Купирует тошноту, непродуктивность дыхания, головокружение при переутомлении, спазмах сосудов головного мозга и передозировке кофе. Оказывает кардиотоническое действие.

Очищает организм от шлаков. Имеет противоанемическое действие; активизирует лейкоцитарную активность, восстанавливает естественную формулу крови. Древние приравнивали действие лимона к кровопусканию. Кровоостанавливающее действие (кровотечения из носа). Потенцирует работу печени и поджелудочной железы, легкое желчегонное. Средство против ожирения. Нормализует обмен веществ и утилизацию жиров.

Противоотечное, легкое мочегонное, препятствует образованию мочевых конгломератов. Препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Отбивает пищевые запахи на деревянной посуде.

Как попасть в Царство Лимона:

1. Аромакурительницы: 5-8 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-3 капли, длительность процедуры 5-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Ванны: 4-7 капель.

5. Массаж: 4-7 капель на 10 г транспортного масла.

6. Обогащение косметических препаратов: 5-8 капель на 15 г основы.

7. Для отбеливания кожи, осветления веснушек, пигментных пятен, сосудистого рисунка: 10 капель лимона + 10 капель масла жожоба + 1 столовая ложка картофельного пюре смешать и нанести в виде маски на 7-10 минут, смыть теплой водой, ополоснуть ромашковой водой

8. Аппликации на десны: 5 капель лимона + 10 г масла ростков пшеницы или шиповника.

9. Очистка от шлаков (2-4 раза в год):

- День 1-й: на фоне голодания (выпивать не менее 3 л жидкости) в течение дня 6 раз принимать по 1 капле лимона с одной чайной или (при гастрите) столовой ложкой теплого оливкового масла.

- Дни 2-й и 3-й: здоровое питание (вареные и сырые овощи, отруби, гречневая, рисовая каши), в течение дня также б раз принимать 1 каплю масла лимона с 1/2 чайной или столовой (при гастрите) ложкой оливкового масла.

10. Гигиеническое очищение организма (1-2 раза в месяц).

Постараться не принимать пищу в течение 18-20 часов (пропустить завтрак и обед), выпив утром 3 капли, а в обед 4 капли лимона с 1/2 чайной ложки меда. Запивать подкисленной водой. Стараться не пить в течение дня кофе и чай, а ужин сделать очень легким. Данная методика не только способствует очищению организма, но также, при еженедельном ее проведении, способствует снижению веса.

11. Компрессы на лоб, икроножные мышцы: 4-5 капель.

12. Аромамедальоны: 2-3 капли.

13. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, лимоном 3 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром, йогуртами.

14. Ароматизация белого вина, чая.

Противопоказания. Не стоит использовать лимонное масло для гардеробов, поскольку одежда приобретет кисловатый, металлический, "ношенный" оттенок запаха. Возможна фотосенсибилизация кожи, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - ощутимое покалывание, жжение, легкое покраснение в течение 3-7 минут. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Легкое, доступное, поскольку аромат лимона общепринят в обиходе. Для устранения оттенка окисленного металла в нижнем тоне рекомендуется комплиментарное добавление иланга.

Царство Майорана

Майоран (Origanum majorana). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат вечерний, теплый, пряный, древесно-терпкий. Оттенки тональности: верхний - оттенок канифоли; средний - сладковатый; нижний - пыльный.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Майорана:

- Косметическое - устраняет огрубение кожи
- Целебное - купирует приступы остеохондроза

Эмоциональные реки. Эликсир против страха. Устраняет синдром неврастении, беспокойство, усталость, бессонницу. Аромат майорана выводит эмоции из реки печали и растерянности на твердую почву оптимизма и веры в себя.

Биоэнергетические берега. Избавляет от саморазрушительных установок, формирующихся с детства при порочном воспитании: "Как я смешон!"; "Хотелось как лучше, а получилось, как всегда!"; "Я не смогу"; "Я не вынесу этого..."; "Я безобразен"; "Эх, мне бы на его место..."; "Стоит избегать принятия решений - ведь всегда можно ошибиться". Майоран открывает виденье своего места под солнцем, производит "резекцию" некротизированных участков ауры, питающихся только чужим мнением. Устраняет паралич воли, восстанавливает душевные силы после неудач, побуждая спокойно и осознанно добиваться своей цели.

Косметические города. Способствует смягчению и обновлению загрубевших участков эпидермиса, удаляя мозольные наросты. Сводит бородавки. Заживляет вялотекущие раны.

Целебные страны. Противовоспалительное действие при катарах носоглотки и органов дыхания.

Активный спазмолитик: купирует спазмы сосудов, приступы колик желудочно-кишечного тракта. Устраняет спастические запоры.

Позволяет добиться полной релаксации спинных мышц. Обезболивает и устраняет отеки при невралгиях, остеохондрозе, невритах, миозитах. Противотравматическое действие при ушибах, синяках. Для женщин: устраняет предменструальный синдром.

Чувственные вулканы. Гармонизирует восприятие своей личности как самоценного эротического объекта, устраняя скованность, неуклюжесть, зажатость, мазохистскую самокритику. Применять майоран можно втайне от партнера, если нет потребности делиться своими проблемами.

Как попасть в Царство Майорана:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-5 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Ванны: 4-6 капель.

5. Массаж: 6 капель на 15 г транспортного масла.

6. Растирание: 10 капель на 15 г основы.

7. Компрессы: 5-6 капель.

8. Аппликации на грубые участки кожи и мозоли: 10 капель майорана + 10 капель миндального масла.

9. Внутреннее употребление: 1-2 капли смешать с медом, дрессингом, майонезом, растительным маслом. Применять 2 раза в день с салатами, рыбными, мясными блюдами.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникает легкое покалывание и тепло в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Медлительность и тяжеловесность аромата можно "развеселить", если сочетать его с комплиментом от грейпфрута.

Царство Мандарина

Мандарин (Citrus Mandurensis). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, желтое.

Основной аромат праздничный, теплый, фруктово-сладкий, сухой. Оттенки тональности: верхний - веселый; средний - свежей моркови; нижний - пушистый.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Мандарина:

- Косметическое - предупреждает образование стрий
- Целебное - оптимизирует саморегуляцию организма

Эмоциональные реки. Активно "смывает" с души пыль от переутомления: раздражительность, ощущение пожирания жизни "наглым бытом" и серыми буднями. Идеальный аромат для продуктивного и возвышенного интеллектуального общения. Мобилизует личностную интеллигентность. Уводит темы разговоров от базарно-семечкового направления, сообщая им благородное течение словесной эстетики.

Биоэнергетические берега. Аромат - краска, сообщает ауре яркие, свежие цвета, побуждая к духовному творчеству. Поставляет строительные материалы для реставрации энергетического здания при болезнях и рутинном образе жизни. Помогает обрести мир светлого воображения и высоких образов. Женщин, ожидающих ребенка, мандариновое масло окружает таинственной дымкой, сотканной из мудрости и загадки, позволяя гармонично слиться двум энергиям: созерцания и постижения. Будущая мать и эмбрион лучше понимают настроения и личностные особенности друг друга, между ними возникают идиллическая нежность и доверие.

Косметические города. Предупреждает образование стрий при изменениях объемов тела. Тонизирует, освежает утомленную, голодающую кожу, позволяя ей легко перезимовать, не испытывая дефицита солнца и тепла. Выравнивает рельеф эпидермиса. Выводит целлюлит. Употребление 1-2 капель мандаринового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Обеспечивает прекрасное самочувствие при дефиците солнца, аккумулирует солнечную энергию, стимулирует усвоение витаминов. Помогает легко пережить самую долгую и тяжелую зиму. Устраняет кровоточивость и воспаление десен.

Является источником незаменимых провитаминов, повышает

сопротивляемость и защитные свойства организма. Оптимизирует саморегуляцию. Оптимизирует пищеварение, служит легким желчегонным средством. Устраняет процессы брожения и гниения в кишечнике. Очищает организм от шлаков.

Препятствует накоплению лишнего веса и потере упругости контуров тела. Оптимизирует кровообмен в тканях.

Детские площадки. Мандарин - оптимистичное детское масло, он помогает детям легко находить нужные образы в бескрайнем море своего воображения, развивает у детей независимость от чужого мнения, побуждая их не просто копировать, а воспроизводить увиденное, услышанное в индивидуальных формах творчества.

Чувственные вулканы. Наполняет эротические игры веселой авантюрной свежестью раскованного воображения, фантазии и взаимопонимания.

Как попасть в Царство Мандарина:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Ванны: 3-5 капель.

4. Массаж: 6-7 капель на 15 г транспортного масла.

5. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

6. Обогащение косметических препаратов: 5-8 капель на 15 г основы.

7. Аппликации на десны: 5 капель мандарина + 10 г масла ростков пшеницы или шиповника.8. Очистка от шлаков (1-2 раза в месяц). Постараться не принимать пищу в течение 18-20 часов (пропустить завтрак и обед), выпив утром 3 капли, а в обед 4 капли мандарина с 1/2 чайной ложки меда. Запивать подкисленной водой. Стараться не пить в течение дня кофе и чай, а ужин сделать очень легким. Данная методика не только способствует очищению организма, но также при еженедельном ее проведении снижает вес.

9. Аромамедальоны: 2-3 капли.

10. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, бисквитами, печеньем 3 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром, йогуртами.

11. Ароматизация белого вина, чая.

Противопоказания. Возможна фотосенсибилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу легкое жжение, покраснение в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата Мандарин - легкий, веселый аромат, вызывающий к себе симпатию с первого вдоха. Некоторые ароматические гурманы сетуют на отсутствие глубины в этом

аромате, что можно исправить, добавив каплю комплиментарного ветивера.

Царство Мелиссы

Мелисса (Melissa officinalis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат резкий, утренний, прохладный, горько-зеленый, свежий. Оттенки тональности: верхний - с оттенком мыльной стружки; средний - плотный, земляной; нижний - хвойно-масляный.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Мелиссы:

- Косметическое - восстанавливает первозданный цвет губ
- Целебное - облегчает акклиматизацию

Эмоциональные реки. Устраняет меланхолию, нарушения сна, раздражительность. Помогает побеждать темные эмоции (зависть, недоброжелательство, ревность). Стимулирует интеллектуальные центры, повышает способности к запоминанию и усвоению информации, концентрацию внимания и способность к верным умозаключениям.

Биоэнергетические берега. Большой, плотный, толстый щит из первоклассной стали, спасающий от чужого недоброжелательства. Помогает избавиться от старых и свежих энергетических "хвостов". "Прижигает" участки, плохо сохраняющие энергию, укрепляет механизмы энергетической регуляции, нейтрализуя при этом темную энергию эндогенного происхождения (подозрительность, зависть, мизантропию).

Косметические города. Восстанавливает первозданный цвет губ. Подходит для ухода за жирной, проблемной кожей, устраняет гнойничковую сыпь, инфильтраты, фурункулез. Мощное противогерпетическое средство. Нормализует секрецию жирных волос, повышает их тонус, предотвращает склеивание и поникший "грязный" вид, устраняет перхоть.

Целебные страны. "Аромат путешественника". Способствует быстрой и безболезненной акклиматизации.

Обладает противовирусной и иммуностимулирующей активностью. Эффективен при гриппе, герпесе, опоясывающем лишае. Устраняет астению, анемию, слабость, головокружения, обмороки, потемнение в глазах.

Кардиотоническое действие: оптимизирует коронарный кровоток. Устраняет невроз сердца (сердцебиения, болевые ощущения). Повышает эффективность периферического кровообращения: флебиты, эндартериит, варикозное расширение вен, дефекты трофики тканей. Оказывает противосудорожное действие.

Анальгезирующее действие при головных болях, болях в суставах, коликах в животе. Купирует зубную боль.

Потенцирует работу органов пищеварения, обладает желчегонным действием. Устраняет неприятный запах дыхания. Ликвидирует кровоподтеки и отечность в области травмы. Для женщин: кровоостанавливающее действие при длительных и обильных маточных выделениях. Устраняет предменструальный синдром.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Прекрасный репеллент. Снимает зуд, жжение, отечность и покраснение после укусов насекомых. Противоинфекционное средство для обработки ран после собачьих и кошачьих укусов.

Как попасть в Царство Мелиссы:

1. Аромакурительницы: 2-3 капли на 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Холодные ингаляции: 5-7 минут.
4. Массаж: 4-5 капель на 15 г транспортного масла.
5. Растирания: 10 капель на 10 г основы (масло миндаля, ростков пшеницы, макадамии).
6. Компрессы: 2-3 капли.
7. Промывание ран: 10 капель на 100 г чистой воды.
8. Обогащение косметических препаратов: 3-5 капель на 15 г основы.
9. Внутреннее употребление: 1 капля с 1 чайной ложкой варенья, меда 2 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром, йогуртом. Не принимать натощак.
10. Ароматизация чая: 3-4 капли на объем 200 мл сухого чайного листа.

Противопоказания. Не применять при беременности. Не использовать более 14 дней непрерывно. Резкий ароматический поток мелиссы не подходит людям, занимающимся дикторской, певческой, лекторской деятельностью, т. к. он может вызвать кратковременный химический ларингит, охриплость и першение в горле. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое жжение, покалывание, покраснение в течение 2 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат взрывной, порывистый, резкий, концентрированный, очень бурный для тонко развитого обоняния. Комплиментарное добавление имбиря придает этому аромату аристократическую утонченность.

Царство Мирры

Мирра (Commiphora myrrha). Семейство бурзеровых.

Эфирное масло плотное, текучее, желтоватое. При многократном откупоривании и закупоривании флакона могут возникнуть проблемы с проникновением эфирного масла через отверстие дозиметра, следует прочистить или заменить дозиметр и согревать мирру в руках перед тем, как наносить.

Основной аромат тонкий, изысканный, теплый, пыльно-бальзамический. Оттенки тональности: верхний - сургучный; средний - дымный, терпкий; нижний - песчаный, с оттенком молодых сосновых шишек.

Класс: аромат релаксации. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Мирры:

- Косметическое - омолаживает, придает матовость коже
- Целебное - помогает победить хронические воспаления

Эмоциональные реки. Поднимает над суетой, не позволяя настолько углубляться в мелкое, чтобы придавать ничтожным событиям вселенское значение. Согревает, устраняет путаницу мыслей и смятенность чувств. Делает сон быстрым, светлым и легким, а бодрствование осмысленным и духовным без депрессий и нервных срывов.

Биоэнергетические берега. Аромат Медитации, Любви и Света. Очищает ауру, стимулирует энергетический рост. Открывает Путь Знания, Путь Воды. С одной стороны, аромат мирры - это аромат понимания и прощения, с другой - твердого отчуждения от энергии, направленной на низменное. Избавляет от эгоцентризма и зависимости. Запах мирры - запах благородного достоинства.

Священный мир. Мирра (старорусское - смирна) уводит из мрака страдания, обладает заживляющим и легким одурманивающим действием. При возведении на крест палачи давали Иисусу пить "вино со смирною; но он не принял" (Евангелие от Марка, гл. 15, 23).

Косметические города. Одна из самых тонких и глубоких омолаживающих субстанций. Освежает, оживляет, подтягивает кожу, устраняя морщинки. Формирует красивый цвет кожи, придает ей матовость и бархатистость. Устраняет аллергические, нейро-гуморальные, пищевые дерматиты. Оказывает противовоспалительное и рассасывающее действие при инфильтратах и застойной сыпи. Способствует рассасыванию свежих рубцов и растяжек. Оказывает мощное регенерирующее действие при труднозаживающих ранах, язвах. Укрепляет волосы,

препятствует их выпадению и поредению.

Целебные страны. Оказывает противовоспалительное и антисептическое действие при хронических, вялотекущих процессах бактериальной и вирусной этиологии.

Общеукрепляющее действие.

Устраняет стоматиты, воспаления и кровоточивость десен. Эффективное средство при пародонтозе.

Стимулирует лимфодренаж организма, устраняет лимфостаз и увеличение лимфатических узлов.

Спазмолитическое, противосудорожное средство.

Оптимизирует периферический кровоток, способствует быстрой регенерации тканей при трофических язвах, свищах, вялорубцующихся ранах. Одно из лучших реабилитационных средств, ускоряющих выздоровление и обеспечивающих быструю реабилитацию после травм, болезней и операций.

Для женщин: устраняет болезненность менструаций, фригидность. Помогает обрести способность к зачатию ребенка.

Чувственные вулканы. Тонкая и глубокая линия аромата мирры имеет продолжение в линии любви. Взгляд, вдох, прикосновение, проникновение, вершина - все наполняется красотой, чистотой и светом... А дети, зачатые под блюзовую мелодию мирры, обычно неординарны и очень красивы.

Как попасть в Царство Мирры:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.
2. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
3. Ванны: 5-7 капель.
4. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла.
5. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 7 капель на 10 г основы.
6. Компрессы: 5-7 капель.
7. Аппликации на десны: 5 капель мирры +10 капель масла ростков пшеницы нанести на десны.
8. Аппликации на рубцы и стрии: чистое масло наносить на рубцовый гребень (самые плотные участки).
9. Вода для промываний труднозаживающих дефектов кожи: 7 капель мирры на 30 г кипяченой или дистиллированной воды.
10. Аромамедальоны: 2-3 капли.
11. Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масел в пропорции 1:1.
12. Внутреннее употребление: 1 капля мирры с 1/2 чайной ложки меда, варенья или с растительным маслом в хлебной "пилюле" 1-2 раза в день.
13. Ароматизация вина: 2-4 капли на 500-700 г вина.

Противопоказания. Не применять при беременности.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое согревание и покалывание в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Великий аромат - сложный, многогранный, философский. Досадно, если протяжность и дымная терпкость тяжело воспринимаются, но в этом случае всегда готов помочь грейпфрут-комплимент.

Царство Мирта

Мирт (Myrtus communis). Семейство миртовых.

Эфирное масло легкое, текучее, охристое.

Основной аромат терпкий, прозрачный, горьковатый, чистый. Оттенки тональности: верхний - камфорный; средний - мягкий; нижний - желтеющих листьев.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Мирта:

- Косметическое - восстанавливает защитную мантию кожи
- Целебное - устраняет воспаления органов дыхания

Эмоциональные реки. Объективизирует эмоции, устраняет лабильность нервной системы к стрессовым ситуациям и переутомлению.

Биоэнергетические берега. Почувствовав аромат мирта, хочется поднять глаза к небу, расправить руки и стать лучше, выше, тоньше. Мирт побуждает освободить свою энергию от зависти, жадности и жалости к себе. Проникновенный аромат летит на "крыльях" чистоты, глубины и возвышенности. И с ним действительно можно научиться совершать энергетические полеты, тем более что он открывает светлые горизонты и дарует силы для самосовершенствования. Аромат помогает сохранить в неприкасаемой белоснежности Высокие убеждения и движения души, не изменяя им под мерное движение жизненного маятника. Идеальный аромат для медитации.

Косметические города. Укрепляет клеточные оболочки эпидермиса, повышает кожный иммунитет, способствует восстановлению защитной мантии кожи. Оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие на клетки кожи, устраняет камедоны, акне, инфильтраты. Укрепляет волосы.

Целебные страны. Мощное антибактериальное, бактериостатическое, противовирусное и иммуномодулирующее средство при простуде и гриппе.

Купирует катары носоглотки: ангины, тонзиллиты, насморк, воспаление носовых пазух.

Оказывает противовоспалительное, противокашлевое и смягчающее действие на органы дыхания, устраняя трахеиты, бронхиты, пневмонии, патологические изменения в легких, связанные с курением и профессиональными вредностями.

Повышает эластичность, укрепляет стенки сосудов при флебитах, варикозном расширении вен, геморрое. Купирует воспалительные процессы мочевого пузыря и мочеточников.

Чувственные вулканы. Миртовая эротика - это страстное движение вверх, это прилив потенции и сил. Это также возможность забыть о прошлых разочарованиях и никогда не попадать в "липкое болото" неуверенности и самобичевания.

Как попасть в Царство Мирта:

1. Аромакурительницы: 4-7 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Ванны: 3-5 капель.

5. Массаж: 4-6 капель на 15 г транспортного масла.

6. Ароматическая соль - 3-5 капель.

7. Обогащение косметических препаратов: 5-6 капель на 15 г основы.

8. Растирания: 7 капель на 10 г транспортного масла.

9. Компрессы теплые: 5-7 капель.

10. Компрессы холодные: 4-5 капель.

11. Рефлексомассаж: смешать с транспортным маслом в пропорции 1:1.

12. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, в хлебной "капсуле" 3 раза в день. Запивать соком, чаем, вином.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое покалывание в течение 1-3 минут.

Восприятие аромата. Аромат окутывает своей нежностью и чистотой, вызывая самые светлые и духовные ассоциации. Единственная сложность в аромате мирта - легкая камфорность первого тона, что можно нейтрализовать, добавив комплиментарную гвоздику. Сочетание мирта и гвоздики можно назвать "магическим обаянием", поскольку этот аромат рождает в душе музыку полета, придает остроту и утонченность мыслям и движениям.

Царство Можжевельника

Можжевельник (Juniperus communis). Семейство кипарисовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат смолистый, терпкий, дымный, бальзамический. Оттенки тональности: верхний - свежий, "джиновый"; средний - клейкости весенних почек; нижний - чернослив0во-пряный.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Можжевельника:

- Косметическое - заживляющее при вялотекущей регенерации

- Целебное - противоотечное, мочегонное

Эмоциональные реки. Аромат, убивающий лень, апатию и скуку. Освежает, повышает собранность, творческие и деловые качества личности. Устраняет стрессовые реакции и разрушительные эмоции. Тонизирует, укрепляет нервы, повышает жизненную активность.

Биоэнергетические берега. Духовные качества можжевельника похожи на купание в чистом горном озере. Острая чистая прохлада высоких побуждений преобразуется в мощную энергетическую пульсацию. "Не позволяет душе лениться", развивает цельность и благородство. Повышает энергетический иммунитет ко лжи, помогая легко ее распознавать и не участвовать в ситуациях, замешанных на обмане. Защищает ауру от агрессии, развивает до рефлекторности способность находить достойный и самый правильный выход из сложных и двойственных ситуаций. Девиз можжевельника: "Всегда есть выход". Там, где принято зацикливаться на двух возможных решениях и выбирать "или... или...", можжевельник помогает найти еще минимум один, самый светлый и правильный выход. Избавляет от "желчности" и раздражительности. Создает идеальную атмосферу для центрирующих и медитационных упражнений.

Косметические города. Подходит для ухода за кожей любого типа. Способствует регенерации клеток кожи, заживляет вялорубцующиеся раны и язвы, препятствует росту рубцовой и атипической ткани. Устраняет стрии и целлюлит. Повышает упругость кожи, ликвидирует ее дряблость, вялость, нечистый цвет и утомленный вид. Устраняет угревую сыпь, экзематозные дерматиты, инфильтраты. Эффективен при аллергических дерматитах. Делает волосы более сильными, придает им блеск,

устраняет перхоть.

Целебные страны. Эффективное общеукрепляющее средство. Оказывает смягчающее, отхаркивающее и противовоспалительное действие на органы дыхания.

Повышает эластичность сосудов, оказывает антисклеротическое действие, нормализует артериальное давление. Помогает быстро выйти из гипотонической дурноты: устраняет головокружение, потемнение в глазах, тошноту, слабость.

Очищает организм от шлаков и накопленных токсинов, нормализует биохимическую формулу крови. Устраняет похмельный синдром.

Оптимизирует процессы пищеварения, оказывает регенерирующее действие на слизистые оболочки, устраняет метеоризм, препятствует увеличению веса. Помогает быстрее переваривать жирную, тяжелую пищу, нейтрализуя эффект "молодого горошка".

Устраняет воспалительные процессы в мочевом пузыре и мочеточниках. Противоотечное, мочегонное.

Обезболивает и повышает эластичность хрящевой ткани при артритах, артрозах, остеохондрозах.

Противотравматическое действие при ушибах, растяжениях. Для женщин: нормализует менструальный цикл, объем и регулярность регул. Оказывает противовоспалительное действие при острых и хронических процессах в придатках и матке.

Для мужчин: оказывает противовоспалительное действие на органы репродукции и мочевыделения при простатитах, уретритах. Средство интимной косметики, выравнивает кислотно-щелочную и бактериальную гармонию половых органов.

Чувственные вулканы. Аромат торжествующей силы и виртуозной пластики. "Нейтрализует" время, позволяя продлевать наслаждение и исполнять некоторые "композиции" на бис.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Прекрасное средство для опрыскивания шерсти домашних животных: губительно действует на блох и клещей.

Как попасть в Царство Можжевельника:

1. Аромакурительницы: 5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-6 капель.
3. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла.
4. Компрессы: 5-7 капель.
5. Горячие ингаляции: 1-3 капли, длительность процедуры 4-7 минут.
6. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.
7. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 10 г

основы.

8. Аромамедальоны: 1-3 капли.

9. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, блюдами из рыбы, мяса, овощей 2-3 раза в день. Запивать соком, кефиром, чаем, вином.

10. В качестве специи, облагораживающей вкус и облегчающей переваривание блюд из капусты: на 300 г квашеной капусты 2-3 капли можжевельника, смешанные с 1-2 столовыми ложками растительного масла.

11. Ароматизация вина, сухого чайного листа.

12. Методика очистки от шлаков (2-4 раза в год). День 1-й: на фоне полного голода шестикратный прием 1 капли можжевельника с 1 чайной или (при гастрите) с 1 столовой ложкой оливкового масла. 2-й и 3-й дни: на фоне здорового питания продолжать шестикратное применение смеси можжевельника с оливковым маслом. Все три дня стараться пить не менее 3 л воды в день, подкисленной лимонным соком. После очистки экскременты теряют свой неприятный запах.

13. Гигиеническое очищение организма (1-2 раза в месяц). Постараться не принимать пищу в течение 18-20 часов (пропустить завтрак и обед), выпив утром 3 капли, а в обед 4 капли можжевельника с 1/2 чайной ложки меда. Запивать подкисленной водой. Стараться не пить в течение дня кофе и чай, а ужин сделать очень легким. Данная методика не только способствует очищению организма, но также, при еженедельном ее проведении, способствует снижению веса.

14. Спринцевание: 3 капли можжевельника нанести на 1/2 чайной ложки соды и растворить в 200 г теплой кипяченой воды.

Противопоказания. Не применять при острых воспалениях почек (пиело-, гломерулонефрит). Применять с осторожностью при гипертонической болезни высоких степеней. Не применять при беременности. Нежелательно использовать непрерывно более двух - трех недель. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - покалывание, тепло, покраснение в течение 2-3 минут. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Аромат легок для восприятия. Некоторую резкость и угловатость первого тона можно "расплавить" и смягчить сочетанием с комплиментарным ароматом апельсина.

Царство Мускатного ореха

Мускатный орех (Myristica flagrans). Семейство миртовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат: теплый, пьянящий, пряный, пульсирующий. Оттенки тональности: верхний - жаркий; средний - дымный, терпкий; нижний - прозрачный, сухой.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Муската:

- Косметическое - останавливает выпадение волос
- Целебное - кровоостанавливающее

Эмоциональные реки. Согревает, устраняет нервную дрожь и дрожь от холода, помогает быстро прийти в себя после конфликтов и ситуаций вопиюще несправедливого отношения к Вам. Устраняет истерические установки и жалость к себе. Помогает научиться получать удовольствие просто от процесса жизни, повышает яркость восприятия мира. Увеличивает продуктивную емкость памяти.

Биоэнергетические берега. Аромат медитации, аромат, дарующий талант к языкознанию и знанию языка Звезд. Способствует обновлению и восстановлению целостности энергетического поля. Открывает знание духовной справедливости. Развивает волю, помогает с легкостью добиваться успеха в достижении осознанных целей. Помогает в создании привлекательного имиджа, способствуют развитию художественного вкуса. Дает юным и "зеленым" интуицию и прозорливость, позволяя избежать дурного влияния со стороны.

Косметические города. Сильнодействующий препарат, останавливающий выпадение, повышающий силу волос, стимулирующий их рост. Косметический хирург, устраняющий дряблость кожи, омолаживает, укрепляет клетки кожи. Обладает противогрибковым действием.

Спортивные арены. Мускат повышает эффективность спортивных занятий, помогает быстро разогреться, стимулирует центральное и периферическое кровообращение.

Целебные страны. Масло, открывающее глубину дыхания, очищает бронхиальное древо, повышает эластичность стенок бронхов. Кровоостанавливающее действие при носовых, травматических, маточных и других кровотечениях, а также при внутренних кровоизлияниях. Стимулирует пищеварение, повышает ферментативную активность органов желудочно-кишечного тракта. Незаменим на празднествах: помогает без неприятной тяжести в желудке справляться с перевариванием

баранины, свинины, пышных кремовых тортов. Антибактериальное действие при кишечных инфекциях. Устраняет тошноту, рвоту, гипертермию, жидкий стул, тенезмы.

Дезодорирует дыхание, даруя ему аромат чистоты. Устраняет неприятный запах изо рта.

Устраняет боль, отечность, воспаление при артритах, миозитах, остеохондрозе, невритах, невралгиях. Помогает разрабатывать сустав, устраняет тугоподвижность.

Для женщин: устраняет дисфункциональные расстройства в климактерическом периоде, останавливает длительные и обильные выделения.

Чувственные вулканы. Оргазменный аромат. Обостряет чувства, создает атмосферу страстного танца тысячи белых бабочек. Медленно, до краев заполняет существо непреодолимой сладостной жаждой, утоление которой ведет к невероятной вершине, подпирающей звезды.

Как попасть в Царство Муската:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2. Длительность воскуривания не более 4 часов.

2. Массаж: 3-4 капли на 15 г основы.

3. Растирания: 4-6 капель на 15 г масла авокадо.

4. Ванны: 2-3 капли.

5. Компрессы: 3-4 капли.

5. Горячие ингаляции: 1 капля, длительность процедуры 3-5 минут.

6. Холодные ингаляции: длительность - 5 минут.

7. Обогащение косметических препаратов: 2-3 капли на 15 г основы.

8. Внутреннее употребление: 1 каплю мускатного ореха смешать с вареньем, медом, нанести на бисквиты, булочки, а также с растительным маслом (майонезом, дрессингом, уксусом) добавлять к мясным, рыбным блюдам, в салаты. Запивать можно соком, вином, йогуртом, кофе, чаем.

9. Ароматизация вина, крепких напитков, чайных листьев, кофе.

Противопоказания. Не применять при повышенной нервной возбудимости, при беременности, а также при эпилепсии, маниакально-депрессивных психозах. Не наносить концентрированным на чувствительную кожу. Не применять непрерывно более 4 часов в день (во избежание эйфории). Применять с осторожностью, строго соблюдая дозировки. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - жжение, пощипывание в течение 3-4 минут.

Восприятие аромата. Гармония теплоты, даруемая ароматом муската, легко и нежно окутывает сознание. Обычно этот аромат вызывает восхищение. Но в случае, если пряные запахи Вам не очень близки, открыть в них источник наслаждения может помочь сочетание муската с ароматом-комплиментом - лиметтом.

Царство Мяты

Мята (Mentha peperita officinalis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат бодрящий, холодный, свежий, ментоловый. Аромат доминирующий.

Оттенки тональности: верхний - очень резкий, звонкий; средний - ментоловый, долгий; нижний - сладкий, медовый.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Мяты:

- Косметическое - освежает кожу
- Целебное - устраняет изжогу, запах изо рта

Эмоциональные реки. Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность, спровоцированные утомлением и дефицитом сна. Потенцирует интеллектуальную деятельность женщин.

Биоэнергетические берега. Аромат "Инь". Очищает энергетическое дыхание, способствует обновлению и восполнению энергетических полей. Повышает доверие, устраняет напряженное ожидание неприятностей. Помогает избавиться от привычки словесными символами проецировать "черные дыры" на свою жизнь. Помогает избегать болезней и травм.

Косметические города. Освежает, "пробуждает" кожу, стирает с лица следы усталости, неполноценного сна, духоты и гипоксии. Уменьшает лабильность к внешним факторам. Повышает защитные функции эпидермиса. Устраняет бактериальные дерматиты, угревую сыпь, сосудистый рисунок и куперозы.

Спортивные арены. Быстро ликвидирует мышечные боли, связанные с повышенной или резкой нагрузкой ("мускульное похмелье").

Целебные страны. Обладает противовирусной и антибактериальной активностью при простуде. Жаропонижающее.

Оказывает смягчающее, противовоспалительное действие при охриплости и потере голоса. Устраняет ларингиты.

Спазмолитическое воздействие на сосуды. Оптимизирует мозговое кровообращение. Устраняет головную боль, вызванную гипоксией и переутомлением.

Облегчает боли в сердце при неврозах, стенокардии, тахикардии, аритмии.

Устраняет тошноту, головокружения, рвоту, симптомы морской болезни. Купирует боль и воспаление при кариесе, воспалении десен, стоматите. Ликвидирует дурной запах изо рта.

Оптимизирует пищеварение, купирует приступы изжоги, колики. Является легким желчегонным.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Аромат-репеллент. Устраняет жжение, красноту, зуд и отечность на месте укуса насекомых.

Как попасть в Царство Мяты:

Для мяты предпочтительнее всегда использовать четное число капель в дозировках.

1. Аромакурительницы: 4-6 капель на 15 м2.

2. Теплые ингаляции: 2 капли, длительность процедуры 5 минут.

3. Ванны: 2-6 капель.

4. Сауны: 2-4 капли на 15 м2.

5. Массаж: 6 капель на 15 г масла авокадо, миндального или макадамии.

6. Компрессы: 4-6 капель.

7. Обогащение косметических препаратов: 6 капель на 15 г основы.

8. Аромамедальоны: 2 капли.

9. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем 2-3 раза в день. Запивать чаем, кефиром, йогуртом, соком.

10. При изжоге: 2 капли с 1 /2 чайной ложки кефира. Запивать водой.

11. Ароматизация сухого чайного листа: на объем 200 г - 6-8 капель.

Противопоказания. Не наносить на кожу детей до 7 лет. Не применять при бронхоспазмах. Не сочетать с гомеопатическими препаратами, т. к. мята доминирует и "отменяет" их действие. Не применять мужчинам до 55 лет, поскольку мята подавляет психологические мотивации сексуального обладания. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - покалывание, холод в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Мята имеет очень долгие, сильные, простые и "истасканные" верхние тона, которые ассоциируются с родственниками, принимавшими по случаю валокордин. Подавить доминирующий аромат мяты, чтобы придать ему более интересный рисунок, очень сложно, пожалуй, пунктирно это возможно только при помощи комплиментарного иланга.

Царство Найоли

Найоли (Melaeuca virdiflora). Семейство эвкалиптовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат чистый, свежий, холодный, пряный. Оттенки тональности: верхний - камфорный; средний - древесный; нижний - раскаленной сауны.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Найоли:

- Косметическое - заживляет трещины губ
- Целебное - устраняет проблемы с суставами

Эмоциональные реки. Устраняет резкие перепады настроения, эмоциональную нестабильность (плаксивость, раздражительность, эйфорию). Повышает продуктивность интеллектуальной деятельности.

Биоэнергетические берега. Аромат-защитник, нейтрализующий направленную извне темную энергию. Гасит энергию гнева и раздражения, помогает спокойно, терпеливо и отстраненно относиться к человеческим странностям и упрямству пожилых людей. Считается, если нанести небольшое количество масла найоли на новую вещь, она будет служить долго, не сломается и не потеряется.

Косметические города. Эффективно при гнойничковой, воспалительной сыпи, инфильтратах. Устраняет камедоны, трещины в уголках губ и на грубых участках кожи. Мощное антисептическое средство для обработки инфицированных ран. Мощное регенерирующее средство при тепловых и химических ожогах.

Целебные страны. Устраняет воспалительные процессы в носоглотке и органах дыхания. Является также сильным противовоспалительным и обезболивающим средством при воспалении уха.

Оказывает антибактериальное, противовирусное и иммуномодулирующее действие при простуде, гриппе, герпесе.

Облегчает боль, устраняет воспаление и отечность ткани при миозитах, растяжениях связочного аппарата, невритах, невралгиях, артритах, остеохондрозе.

Одно из наиболее сильных естественных средств против остеомиелита. Кровоостанавливающее.

Как попасть в Царство Найоли:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

4. Ванны: 4-7 капель.

5. Массаж: 7 капель на 15 г транспортного масла.

6. Растирания: 8-10 капель на 15 г транспортного масла.

7. Компрессы горячие: 5-6 капель.

8. При боли и воспалении уха: смешать 5-6 капель найоли и 10-12 капель транспортного масла (авокадо, ростки пшеницы), смочить в этой смеси тонкий ватный фитилек и вложить глубоко в отверстие ушной раковины. Остатки смеси нанести на область вокруг уха и наложить согревающую повязку.

9. Аромамедальоны: 1-2 капли.

10. Внутреннее употребление: 1 капля с 1/2 чайной ложки меда или варенья принимать 2 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром. Не употреблять натощак!

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое покалывание, согревание в течение 3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат найоли - это экзотика, хотя в первых тонах можно уловить эвкалиптовые легкие ноты. Для обрамления свежести его древесного рисунка в зеркальную таинственность следует добавить в качестве комплимента вербену.

Царство Нероли

Нероли (Citrus bigaradia). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат вечерний, горьковато-терпкий, сухой, пульсирующий. Оттенки тональности (сложный магический аромат, обладающий двумя дополнительными тонами - тоном жара и тоном холода): верхний - плоский, амариллисовый; тон холода - туманный, древесный; средний - теплый, подсолнечниковый; тон жара - пушистый; нижний - леденцовый.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Нероли:

- Косметическое - устраняет стрии, разглаживает кожу
- Целебное - оптимизирует кровообращение

Эмоциональные реки. Индивидуалистическое масло, поддерживает духовную силу неординарных людей, выделяющихся из общей массы. Объективизирует психоэмоциональные состояния. Разбавляет холодными мыслями справедливое негодование, спровоцированное чьим-то хамством и несправедливостью. Переводит бесполезное возмущение случившимся в стальную силу праведного противодействия. Устраняет бессонницу, невротические и астено-депрессивные состояния. Ликвидирует чувство страха. Искореняет истеричность натуры. Устраняет бессонницу и взрывную нервную реактивность.

Биоэнергетические берега. Ароматический антагонист равнодушию и апатии. Аромат нероли выводит на путь солнечного сияния чистой, яркой ауры, пробуждая высокие и светлые стремления. Он несет в себе философскую суть сосредоточения, созерцания и отрешенности. Неролиевые импульсы гармонируют, сливаясь с аджана-чакрой - энергией пробужденного сознания и духовных достижений и свалхиштхана-чакрой, связанной с чувством вкуса, здоровьем и осторожностью. Аромат медитации, личностного совершенства, изысканности и психологизма. Помогает ощутить духовную гармонию Мира.

Косметические города. Один из наиболее сильных косметических препаратов, имеющих множественное применение. Омолаживает, оживляет сухую, утомленную кожу, разглаживая морщинки. Устраняет раздражение кожи, стрессовые пятна. Ликвидирует мелкий сосудистый рисунок и купе-розы. Способствует регенерации и быстрому росту здоровых кожных клеток. Эффективное средство против стрий, трещин на коже. Устраняет экземы, угревую и герпетическую сыпь. Укрепляет

волосы, повышает их эластичность.

Спортивные арены. Повышает эффективность растяжки и гибкость тела.

Целебные страны. Оказывает общеукрепляющее действие. Действенный противовирусный препарат, эффективный при гриппе, герпесе.

Является мощным противосклеротическим средством. Оказывает кардиотоническое действие, потенцирует коронарный кровоток, устраняет невротические и функциональные нарушения ритма сердечных сокращений.

Оказывает спазмолитическое и противосудорожное действие. Оптимизирует работу органов пищеварения, устраняя ферментативный дефицит, нормализует выделительные функции кишечника. Противоотечное, легкое мочегонное.

Для женщин: нормализует работу эндокринной системы, облегчает предменструальный синдром.

Чувственные вулканы. Позволяет в совершенстве познать язык тела и научить его языку души, превращая в шедевр каждое исполненное желание. Аромат тонкого сексуального авантюризма и раскрепощенного воображения.

Как попасть в Царство Нероли:

1. Аромакурительницы: 4-7 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-7 капель.
3. Массаж 5-6 капель на 15 г транспортного масла.
4. Обогащение косметических препаратов: 4-6 капель на 15 г основы.
5. Компрессы: 5-7 капель.
6. Рефлексомассаж: смесь с транспортным маслом в пропорции 1:1 нанести на область "третьего глаза" и центр средней линии живота между пупком и лобковой зоной.7. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, йогуртом, вином 3 раза в день. Запивать чаем, кофе, соком, вином, кефиром.
8. Ароматизация вин и сухого чайного листа: до 8 капель.
9. Аромамедальоны: 2-3 капли.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое покалывание, жжение в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Среди многих народов этот магический аромат называют цыганским из-за его гипнотической неуловимости. Сложность и многосоставность ароматического рисунка часто обманывают даже тех, кто им постоянно пользуется. Наличие двух дополнительных тонов, на которых не фиксируется наше сознание при длительном восприятии аромата, вносит "обманчивые" оттенки в его восприятие. Аромат нероли -

всегда внове. Обычно он нравится всем. Если ассоциативно этот аромат не Ваш, можно сочетать его с комплиментарным лиметтом.

Царство Пальмарозы (Нард)

Пальмароза (Nardostachus Jatamanci). Семейство злаковых. Настоящий нард производят из корней индийского злака.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат манящий, тонкий, утренний, леденцово-пряный. Оттенки тональности: верхний - маслянистый; средний - медовый; нижний - зеленый.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Пальмарозы:

- Косметическое - ликвидирует тяжелые запахи кожи
- Целебное - гигиена органов репродукции

Эмоциональные реки. Восстанавливает жизненные силы после болезней и ударов судьбы. Переводит состояние нервного напряжения и эмоциональной подавленности в русло деловитости и желания изменить неприятную сторону жизни. Способствует концентрации внимания, повышает емкость памяти.

Биоэнергетические берега. Аромат медитации. Стимулирует энергию манипура-чакры, связанную со зрением, жизненной силой и энергией самосохранения. Согревает душу, пребывающую в тоске и одиночестве, осветляет энергию и задает ей ровное самодостаточное течение. Помогает познать и "отработать" свои ошибки и выйти за крути хвори не только здоровым, но и умудренным Знанием.

Косметические города. Освежающе, обновляюще, дезодорирующе воздействует на кожу, нормализуя работу сальных и потовых желез. Формирует здоровый состав гидролипидной мантии, оказывает антисептическое действие, устраняя тяжелые кислые запахи тела. Омолаживает, разглаживает, регенерирует кожу, придает ей изысканный матовый оттенок и тонкий аромат. Устраняет воспалительную сыпь, способствует заживлению вялорубцующихся ран.

Целебные страны. Оказывает мягкое антисклеротическое действие. Нормализует артериальное давление.

Оптимизирует работу органов пищеварения, устраняет спазмы, метеоризм, ферментативный дефицит.

Заживляет трещины и язвы на коже, способствует регенерации пролежней.

Для женщин: устраняет болезненность и нерегулярность менструаций. Устраняет "приливы" в климактерическом периоде.

Одно из изысканных средств для интим-косметики. Обладает гигиеническими, антибактериальными свойствами, формирует

приятный запах тела.

Чувственные вулканы. Нежный аромат для нежной любви. Опьяняет и согревает.

Как попасть в Царство Пальмарозы:

1. Аромакурительницы: 3-6 капель на 15 м2.
2. Ванны: 5-6 капель.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Обогащение косметических препаратов: 7-10 капель на 15 г основы.
5. Массаж: 6-8 капель на 15 г транспортного масла.
6. Спринцевание: 3-4 капли нанести на 1/2 чайной ложки соды и растворить в 200 г теплой кипяченой воды.
7. Изготовление дезодоранта: смешать 1 столовую ложку масла макадамии с 20 каплями пальмарозы. Наносить небольшое количество смеси на участки повышенного потоотделения смоченной салфеткой или пальцами. Перед употреблением взбалтывать.
8. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем 2 раза в день. Принимать только после еды. Запивать соком, чаем, вином.

Противопоказания. При гастритах и язвенной болезни применение только наружное!

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При приеме ванн и нанесении на кожу - легкое покалывание, прохлада в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат легкий для восприятия, невзирая даже на некоторый басовый тембр верхнего тона, который можно немного повысить комплиментарным грейпфрутом.

Царство Пачули

Пачули (Pogostemon patchouli). Семейство губоцветных.

Эфирное масло плотное, тяжелое, горчично-зеленоватого цвета. Иногда из-за плотной консистенции это эфирное масло сложно извлечь через дозиметр флакона. В этом случае следует прочистить тонкой иглой отверстие и воздуховод дозиметра и перед тем, как капать масло, согреть флакон в ладонях или в теплой воде.

Основной аромат горьковато-дымный, земляной, смолисто-терпкий, теплый. Оттенки тональности (аромат сложный, имеет дополнительный, четвертый тон - тон жара): верхний - прозрачно-болотный, сырой; средний - горьковатый; тон жара - сургучный, жаркий; нижний - сухой, песчаный.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Пачули:

- Косметическое - возвращает жизнь утомленной, сухой коже
- Целебное - устраняет половую холодность и бессилие

Эмоциональные реки. Умеренно тонизирует, вызывая прилив естественной бодрости и объективного оптимизма, обладает мощным антидепрессивным действием. Активизирует творческую деятельность интеллекта, развивает артистизм и проникновенную утонченность общения. Способствует созданию красивых ассоциативных символов, освежает эмоциональный "ствол", разгружает подсознание. Повышает продуктивность восприятия и реагирования на текущие ситуации.

Биоэнергетические берега. Аромат медитации. Открывает глубокий, тонкий мир анализа и интуиции. Проецирует свет и силу на сексуальную чакру, чакры Любви и просветления. Аромат упраздняет все суетное и мелкое, соединяя интеллектуальные и волевые способности, статические и динамические энергии других центров, проявляясь высоким ростом энергии и пробуждением внутренней мощи (энергии кундалини). Рождается любовь, исчезают двойственность и субъективность, возникает безграничная связь с Высокой энергией, материя одухотворяется. Энергетика аромата пачули открывает потребность ощущать вкус любви и добра, не допускает развития вампиризма.

Косметические города. Питает, освежает, обновляет и разглаживает сухую, утомленную кожу. Устраняет раздражение и шелушение. Способствует быстрой эпителизации и полноценной регенерации. Заживляет трещины на коже. Эффективен при воспалительной сыпи, экзематозных и аллергических дерматитах. "Очерчивает" упругие контуры фигуры, устраняя дряблость бюста,

живота и бедер, выводит целлюлит. Укрепляет, придает силу, эластичность и блеск волосам, устраняет перхоть.

Целебные страны. Оказывает общеукрепляющее действие, оптимизирует работу механизмов саморегуляции.

Антивирусное средство, эффективное при гриппе, герпесе, опоясывающем лишае.

Оптимизирует пищеварение. Устраняет воспаление геморроидальных узлов. Оказывает противоотечное и легкое мочегонное действие. Обладает противовоспалительным действием, эффективное средство при воспалительных процессах органов мочеиспускания (циститы, уретриты).

Гигиеническое средство для ухода за органами репродукции. Устраняет воспалительные процессы, не допускает внедрение и рост патогенной флоры (микробы, вирусы, простейшие, грибки), обладает подсушивающим действием, устраняя чрезмерные секреторные выделения из влагалища. Оставляет "на память" тонкий аромат шаманской ночи.

Чувственные вулканы. Мощный эротический стимулятор - устраняет половую холодность и бессилие. Сообщает неистовую внутреннюю силу высокому полету энергии любви и сексуальной гармонии.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Идеальное средство для гардеробов, оставляющее легкий волшебный флер аромата пачули на одежде, а также сживающее со свету старушку-моль.

Как попасть в Царство Пачули:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 4-6 капель.
3. Массаж: 6-8 капель на 15 г транспортного масла.
4. Энергетический массаж: 3 капли пачули смешать с 4 каплями масла жожоба и нанести легким движением на затылочную ямку, межбровную середину ("небесный глаз"), макушку (саха-срара-чакра), а также на центры промежности и копчика (муладхара-чакра). Производить манипуляцию 21 день, затем сделать перерыв на 14-21 день.
5. Обогащение косметических препаратов: 7-9 капель на 15 г основы.
6. Аромамедальоны: 2-3 капли.
7. Спринцевание: 3-4 капли нанести на 1/2 чайной ложки соды и растворить в 200 г теплой кипяченой воды.
8. Микроклизмы: 2-3 капли на 30 г масла ростков пшеницы, макадамии, жожоба.
9. Внутреннее применение: 1 капля с медом, вареньем, бисквитом 2 раза в день. Запивать кефиром, соком, чаем или вином.

10. Ароматизация вин и сухого чайного листа: до 5 капель.

Противопоказания. Не применять при беременности. При гастритах и язвенной болезни применение только наружное! Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое холодящее покалывание 1-2 минуты. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат восточный, ночной, таинственный, сокровенный. Для европейцев способность к его легкому восприятию - целая наука. Первое прикосновение к мудрому миру пачули можно начать с добавления комплиментарного имбиря для осушения болотного оттенка первого тона.

Царство Петит грейна

Петит грейн (Citrus bigaradia). Семейство цитрусовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат свежий, зеленый, фруктово-леденцовый, прозрачный. Оттенки тональности: верхний - кисленькой свежей зелени; средний - жареных семечек; нижний - пыльный.

Класс ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Петит грейна:

- Косметическое - устраняет отечность, жжение, усталость ног

- Целебное - антисклеротическое действие

Эмоциональные реки. Устраняет симптомы накопленной усталости и переутомления. Открывает источник легкости и внутренней силы для продолжения сложившегося ритма жизни. Помогает "подстроить" биоритмы под камертон жизненной непреклонности. Аромат петит грейна позволяет "жаворонкам" без надрыва и плохого самочувствия за три-четыре недели стать отъявленными "совами" и наоборот. Увеличивает емкость и продуктивность памяти, повышает сообразительность, потенцирует творческое и логическое мышление.

Биоэнергетические берега. Аромат молодости, пронесенной через всю долгую-долгую жизнь. Позволяет гармонизировать движение тонких энергий, очищает нервные каналы, стимулирует энергетические чакры и ментальные центры. Помогает не изменять себе, принимая различные жизненные формы, каждая из которых трактуется сознанием как опыт и накопительное движение вверх. Если есть потребность, то именно с петит грейном можно попробовать абсолютно ВСЕ, никогда не оказываясь при этом в зависимости от чего бы то ни было.

Косметические города. Устраняет угревую и герпетическую сыпь. Омолаживает, разглаживает кожу. Является мощным дезодорирующим средством, ликвидирующим тяжелый запах пота. Восстанавливает упругость живота и бюста, препятствует образованию растяжек на коже при резких изменениях объемов фигуры. Идеальное масло для уставших ног, отекающих в жаркую погоду или при чрезмерных нагрузках: устраняет жжение, боль, отек. Укрепляет волосы, кратковременно стимулирует их отрастание. Употребление 1-2 капель масла петит грейна внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Спортивные арены. Облегчает выполнение и делает более эффективными упражнения на растяжку.

Целебные страны. Аромат - антагонист летнему зною, позволяет создать прохладную, свежую атмосферу и быстро снять ощущение тяжести, головокружение, сонливость.

Является сильнодействующим антисклеротическим средством. Оказывает мощное антиоксидантное и регенерирующее действие. Оптимизирует кровообращение, купирует спазмы сосудов, устраняет спастические боли: мигрень, головную боль, боли в конечностях. Очищает организм от шлаков, нормализует биохимическую формулу лимфы и крови. Способствует оптимизации пищеварения и очистке всех органов желудочно-кишечного тракта. Противоотечное действие. Стимулирует реабилитацию организма после операций, травм и болезней.

Чувственные вулканы. Аромат эротической эстетики, артистизма и роскошных эмоций. Создает незабываемые игровые ситуации, накаляя "жаровню" куртуазности.

Как попасть в Царство Петит грейна:

1. Аромакурительницы: 4-7 капель на 15 м2.

2. Ингаляции: 3-5 капель, длительность процедуры 7 минут.

3. Дыхательные упражнения, воплощающие установку на успех и гармонию с миром: нанести 7 капель петит грейна на ладони, растереть масло, поднести ладони к лицу на 5-7 см и, держа их вертикально, в соответственном соотношении времени 1:4:2 делать глубокий вдох - задержку дыхания - выдох. Длительность процедуры увеличивается постепенно от 1 до 7 минут в день.

4. Ванны: 5-7 капель.

5. Прохладные ванночки для ног: 7-8 капель.

6. Массаж: 7-8 капель на 15 г транспортного масла, рефлексомассаж.

7. Теплые компрессы: 5-7 капель.

8. Обогащение косметических препаратов: 7 капель на 15 г основы. 9- Аромамедальоны: 2-3 капли.

10. Внутреннее употребление: 1 -2 капли с медом, вареньем, выпечкой, сухофруктами 2-3 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром, вином.

11. Ароматизация вин и сухого чайного листа: до 10 капель.

Противопоказания. Возможна фотосенсибилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - легкое согревающее покалывание, пощипывание в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Обычно легкое. Летом в аромате петит

грейна можно найти спасение от жары, духоты и палящих солнечных лучей. Для людей, избегающих зеленых, мягких запахов, комплиментарный шалфей "скует" стальную и легкую "кольчугу".

Царство Пихты

Пихта (Abides alba). Семейство пихтовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат свежий, смолисто-хвойный, терпкий, холодный. Оттенки тональности: верхний - камфорный, теплый; средний - маслянистый, вязкий; нижний - сухой хвои.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Пихты:

- Косметическое - ликвидирует тяжелый запах ног
- Целебное - средство против обморожений

Эмоциональные реки. Развивает стоические качества натуры, устраняет подавленное настроение, вызванное негативными факторами. Помогает спокойно и деятельно пережить "черную полосу" жизни, воспринимая ее просто как ЖИЗНЬ. Тонизирует, согревает, повышает выносливость и жизненную активность.

Биоэнергетические берега. Без надрыва и саморазрушительных эмоций помогает вести простой образ жизни, сложившийся в результате возникновения множества объективных обязанностей. Открывает способность находить самый быстрый и продуктивный способ воплощения поставленных задач и экономить свое время. Просветляет сознание, даруя способность к искренней радости за успехи окружающих людей.

Косметические города. Устраняет гнойничковую сыпь, фурункулез, инфильтраты. Подтягивает стареющую дряблую кожу. Ликвидирует тяжелый запах ног, устраняет дерматозы стоп.

Целебные страны. Великолепное средство при обморожении. Оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие на органы дыхания.

Является источником натуральных провитаминов и фитонцидов. Стимулирует иммунитет.

Кардиотоническое и сосудосуживающее действие. Повышает артериальное давление при гипотонии.

Устраняет отечность, воспаление и боль при остеохондрозах, артрозах, невритах, невралгиях. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Аромат-репеллент.

Как попасть в Царство Пихты:

1. Аромакурительницы: 4-5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 6-7 капель.
3. Массаж: 6-7 капель на 15 г транспортного масла.
4. Растирания: 12 капель на 15 г транспортного масла.

5. Холодные компрессы на область обморожения: 15 капель пихты смешать с 1 столовой ложкой масла макадамии, нанести на кожу и укутать теплой повязкой.

6. Обогащение косметических препаратов: 4-6 капель на 15 г основы.

7. Аромамедальоны: 2-3 капли.

8. Внутреннее употребление: 1 капля с 1 чайной ложкой меда, варенья или с растительным маслом в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

Противопоказания. Не принимать внутрь при гастритах и язвенной болезни! Не принимать натощак. Не применять при патологии почек! Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - холодное жжение 2-3 минут. При приеме внутрь возможны поташнивание, изжога, следует выпить стакан кефира или чая с мятой. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Первые два тона пихты чрезмерно плотные, маслянистые и резкие, что обычно не прибавляет поклонников этому аромату. Однако плотная "латексная" ткань аромата пихты становится необходимым элементом стиля джинсовой ароматической эстетики комплиментарной корицы.

Царство Розы

Роза (Rosa damascena). Семейство розоцветных.

Эфирное масло плотное, текучее, бесцветное, загустевает и отвердевает при пониженных температурах. Поскольку эфирное масло плотное, легко кристаллизующееся, следует запомнить, что при возникновении сложностей с извлечением эфирных капель из флакона следует согреть флакон с розой в ладонях или в теплой воде.

Основной аромат дымный, низкий, блюзовый, медовый, терпкий. Оттенки тональности (сложный аромат, имеющий дополнительный тон - тон жара): верхний - расплавленного пчелиного воска; средний - терпкий, цветочный; тон жара - сухой, дымный; нижний - прозрачный, легкий, карамельный.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Розы:

- Косметическое - формирует идеальные контуры лица и век
- Целебное - общее омолаживание организма

Археологические раскопки. Издревле в психиатрии использовали "розовую" пробу для определения психотипа. Если на браслетную область запястья нанести тонкой линией чистое масло розы, то через 30 минут у людей, страдающих истерией и некоторыми формами психозов (при органических поражениях мозга), аромат приобретет выраженные кислые ноты; у людей, лабильных к внешним обстоятельствам и очень романтичных, роза "засахарится"; если аромат приобретает оттенок чайных листьев, становится терпким - значит, перед Вами личность с сильным характером и устойчивой психикой.

Эмоциональные реки. Аромат роскоши, витающий вокруг аристократии и богемы. Обогащает эмоции, придает им сложные, тонкие акценты. Антидот чувству обиды, т. к. выводит все внешнее за круг личностного сознания. Помогает пылким натурам спокойно противостоять иронии и язвительности окружающих, не воспринимая это как провокацию.

Устраняет комплекс неполноценности. Развивает талант легко и весело посмеяться над собой. Устраняет симптомы переутомления, купирует реакции на стресс, повышает работоспособность. Стимулирует творческий и интеллектуальный подъем, устраняет скованность воображения. Облегчает процесс отхода ко сну и пробуждения, гармонизирует биологические ритмы. Создает уютную и радостную атмосферу в доме, нейтрализующую воздействие самой отвратительной погоды за окнами.

Биоэнергетические берега. Аромат розы воздействует на все три центра тонкой физиологии человека, открывая тайны совершенствования, преобразования и кристаллизации энергий низших центров в форме "Золотого цветка" - центра Нирваны. Через "Золотой цветок" в тонкое тело проникают Свет и Энергия космоса. Роза открывает духовное тело осознанному созерцанию и восприятию процессов вечных перемен природы, проявляющихся в светлой, радостной безмятежности личности. Те, для кого масло розы - "свой" аромат, вызывают у окружающих симпатию и доверие с первого и до последнего взгляда. Они распространяют вокруг себя ровный, прозрачный поток светлой энергии. Роза открывает наслаждение в одиночестве и неприятие коллективизма.

Косметические города. Царственное косметическое средство, имеющее много областей применения. Роза - омолаживающая, антиоксидантная субстанция. Разглаживает морщинки, востанавливает контуры лица. Мощное регенерирующее средство, повышает эластичность и упругость кожи. Нормализует секреторные функции кожи, восстанавливает защитную мантию, устраняет гиперчувствительность кожи. Устраняет воспалительную сыпь бактериального и вирусного генеза, эффективна также при экзематозных, аллергических дерматитах и нейродермитах. Оказывает рассасывающее действие на рубцовую ткань (небольшой площади). Устраняет видимый сосудистый рисунок и куперозы, формирует гомогенную окраску кожи. Устраняет отечность и темные круги под глазами, припухлость век.

Целебные страны. Оказывает общее омолаживающее действие. Купирует спазмы сосудов головного мозга, устраняет тошноту, слабость, мигрень, головные боли, головокружения. Оказывает противосклеротическое, антиоксидантное действие. Оптимизирует процессы саморегуляции.

Нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает эндогенную гармонию.

Оптимизирует работу органов кровообращения: нормализует давление, устраняет спазмы сосудов, стимулирует коронарное кровообращение, нормализует ритмику и частоту пульса.

Нормализует пищеварительный процесс, оказывает умеренное желчегонное действие. Способствует очистке и регенерации органов желудочно-кишечного тракта, устраняя явления дисбактериоза и ферментативного дефицита.

Обладает радиопротекторным и антиканцерогенным свойством. Для женщин: восстанавливает здоровый месячный цикл, устраняет предменструальный синдром, нормализует объем

и регулярность менструаций. Устраняет вагиниты, молочницу, формирует идеальную микрофлору влагалища.

Чувственные вулканы. Прикосновение к розе дарует душе волшебное ощущение тонкого трепета розового лепестка, наполняет чувства свежестью, безмятежностью и гармонией. Предает забвению привычки комплексовать и смущаться. Возносит лодку чувств вверх по реке любви к Высокому Свету.

Как попасть в Царство Розы:

Эфирное масло розы от STYX - анфлеражное абсолютное масло. Ввиду его высокой концентрации требуется разбавление маслом жожоба соответственно 1:5 и использование разбавленной смеси. Не следует разводить сразу более 0,5 г розового масла. Все дозировки, указанные ниже, рассчитаны на разведенное эфирное масло высочайшего качества.

1. Аромакурительницы: 2-5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Ванночки (для таза, рук, ног): 2-4 капли.
4. Массаж: 5 капель на 15 г транспортного масла.
5. Компрессы: 2-3 капли.
6. Энергетический массаж.
7. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.
8. Аромамедальоны: 2-3 капли.
9. Спринцевания: 3 капли нанести на 1/2 чайной ложки соды, растворить в 200 г теплой кипяченой воды.
10. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, печеньем, бисквитами, сухофруктами 2-3 раза в день. Запивать чаем, соком, кефиром, йогуртом, вином, крепкими спиртными напитками.
11. Ароматизации вина и сухого чайного листа: 1-3 капли.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возможны кратковременное чувство жжения, покалывания, легкая гиперемия кожи. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Идеальное. Если роза - слишком "сухой" цветочный аромат, можно ее слегка полить дождем комплиментарной пальмарозы

Царство Розмарина

Розмарин (Rosmarinus officinalis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат уютный, теплый, горьковатый, пряный. Оттенки тональности: верхний - пульсирующий; средний - леденцово-древесный; нижний - мягкий, пушистый, бальзамический.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Розмарина:

- Косметическое - уход за кожей, пораженной камедонами
- Целебное - оптимизация кровообращения

Эмоциональные реки. Устраняет чрезмерную стеснительность, неуклюжесть, мнительность, неуверенность в своих силах. Позволяет легко преодолевать психологические барьеры. Быстро купирует постстрессовые психологические проблемы, возвращает интерес к жизни. Является великолепным средством для ликвидации "дырок" в памяти, амнезии. Розмарин - любимый аромат студентов, он помогает запоминать иностранные слова, имена и числа.

Биоэнергетические берега. Упорядочивает течение ментальной энергии. Дарует ясность и остроту мысли, помогает рождению ценных и глубоких идей и умозаключений. Согревает, оживляет энергетический слой, усиливает энергетический иммунитет, защищая от восприятия мелкой и убогой информации. Розмариновый аромат позволяет проникнуть в глубину испытываемых чувств и не называть влечение любовью, раздражение ненавистью, дамские приятные словопрения дружбой, а сиюминутные телесные потребности мечтой. Розмариновая пульсирующая сила интуиции издревле использовалась в оккультных науках.

Косметические города. Уменьшает гиперсекрецию жирной и нечистой кожи. Дренирует, вызывает сокращение пор, препятствует образованию камедонов. Выравнивает рельеф кожи. Смягчает грубые участки кожи, устраняет ороговевшие участки, восстанавливает нежность и эластичность эпидермиса. Способствует рассасыванию рубцов и шрамов. Устраняет сыпь бактериальной и вирусной этиологии, эффективен также при абсцессах, флегмонах, угревой и фурункулезной сыпи, экземах, инфицированных ранах. Сильнодействующее противоцеллюлитное средство. Стимулирует регенерацию и рост, останавливает выпадение волос, устраняет перхоть. Употребление 1-2 капель розмаринового масла внутрь (не наносить на кожу!) с

соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Спортивные арены. Облегчает выполнение и делает более эффективными упражнения на растяжку. Устраняет "мускульное похмелье" после интенсивных физических нагрузок.

Целебные страны. Эффективное средство при вегетососудистой дистонии. Устраняет частые головные боли. Улучшает мозговое кровообращение. Устраняет переутомление глаз, повышает остроту зрения. Выводит из обморочного состояния, устраняет гипотонические головокружения.

Является мощным стимулятором защитных сил организма. Оказывает противовоспалительное, смягчающее и противокашлевое действие на органы дыхания.

Натуральный анальгетик, купирующий болевой синдром различной этиологии.

Розмарин - "аромат сердца". Оптимизирует сердечную деятельность и кровообращение, нормализует коронарный кровоток и артериальное давление.

Оказывает антисклеротическое действие, снижает уровень холестерина в крови.

Оптимизирует работу органов пищеварения, обладает желчегонным действием, устраняет воспалительные процессы и образование конкрементов в желчном пузыре.

Как попасть в Царство Розмарина:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Массаж 5 капель на 10 г транспортного масла.
4. Растирания: 7 капель на 10 г транспортного масла.
5. Теплые компрессы: 3 капли, длительность процедуры не более 30 минут.
6. Обогащение кремов, мазей, шампуней, ополаскивателей: 3 капли на 5 г основы.
7. Аромамедальоны: 2-3 капли.
8. Внутреннее употребление: 1 капля розмарина с 2 каплями растительного масла в "капсуле" из черного хлеба 2 раза в день.

Противопоказания. Люди, страдающие гипертонией, должны соблюдать осторожность при приеме розмарина, т. к. возможны подъемы артериального давления. Это неприятное побочное действие проходит через 10-12 дней. Не применять при беременности. Соблюдать осторожность при склонности к частым судорогам. Не наносить на чувствительные и сухие участки кожи. Возможна фотосенсибилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - жжение, горение в течение 2-3 минут, после принятия первых ванн может возникнуть головокружение. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Пряную сумеречную горечь розмарина можно расписать веселыми красками и закружить в веселом танце вербеновой комплиментарной карусели.

Царство Розового дерева

Розовое дерево (Aniba rosaedora). Семейство дербенниковых.

Объем производства эфирного масла розового дерева устанавливают органы экологического контроля. Поэтому часто это эфирное масло находится в дефицитной позиции или имеет выраженную тенденцию к росту стоимости.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат смолистый, горьковато-пряничный, дымный, терпкий. Оттенки тональности (сложный аромат, имеющий дополнительный тон - тон жара): верхний - теплый, древесный; средний - упругий, цветочный; тон жара - таниновый; нижний - легкий, туманный.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Розового дерева:

- Косметическое - формирует гомогенную окраску кожи
- Целебное - облегчает кашель курильщика

Эмоциональные реки. Устраняет раздражительность, чувство бессилия и бесплодные переживания по поводу допущенных промахов и ошибок. Ликвидирует психологические последствия стрессов и эмоциональных перегрузок. Аромат светлой радости и отдохновения души. Способствует полной релаксации и восстановлению сил.

Биоэнергетические берега. Масло медитации, помогает очищать энергетические чакры от тонкоматериальной грязи. Избавляет от пяти "грубых" иллюзий (клеш): неведенья, гипертрофированного эгоцентризма, гнева, гордыни и зависти. Ликвидирует проблемы в общении, помогает создавать свой гармоничный и милый микромир, соответствующий личностному пути развития. Помогает добиваться успехов в познании нового и воплощении задуманного.

Косметические города. Смягчает, повышает упругость, эластичность и защитные функции эпидермиса, устраняя раздражение, шелушение и трещины. Увлажняет, питает, разглаживает сухую чувствительную кожу, нормализует внутрикожный обмен веществ. Эффективно при стрессовых пятнах, реактивной гиперемии. Формирует гомогенную окраску, придает коже красивый свежий оттенок. Устраняет видимый сосудистый рисунок, купероз. Способствует рассасыванию стрий и тонких рубцов. Помогает коже женщин "не портиться" ежемесячно под воздействием изменений гормонального фона. Эффективно при бактериально-вирусных и аллергических дерматитах, нейродермитах, сухой экземе.

Целебные страны. Оказывает противовоспалительное и смягчающее действие на органы дыхания, устраняет бронхоспазмы и астматические компоненты кашля.

Облегчает хронический кашель и кашель курильщика. Оптимизирует мозговое кровообращение, обладает обезболивающим и спазмолитическим действием, эффективно при мигренях и частых головных болях различной этиологии. Способствует очистке крови и лимфы.

Чувственные вулканы. Эрогенный аромат, повышает восприимчивость ласк, опьяняет, помогает отрешиться от материального и "золотой рыбкой" резвиться в солнценосном озере нежности и восторга. Устраняет половую холодность и сексуальную лень.

Как попасть в Царство Розового дерева:

1. Аромакурительницы: 5-7 капель на 15 м2.
2. Ванны: 6-8 капель.
3. Обогащение косметических препаратов: 7 капель на 15 г основы.
4. Массаж 7 капель на 15 г транспортного масла.
5. Компрессы, примочки: 10 капель на 200 г воды.
6. Аппликации на очаги воспаления: смешать 3 капли розового дерева с 5 каплями масла макадамии или ростков пшеницы.
7. Умывание, ополаскивание: 1-2 капли на 200 г теплой воды.
8. Внутреннее применение: 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами 1-2 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром, вином.
9. Ароматизация вин, чая: 7-8 капель.

Противопоказания. При гастритах и язвенной болезни применение только наружное! Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - в течение 1-2 минут интенсивное покалывание, согревание кожи. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Как правило, аромат розового дерева вызывает восхищение и радостное настроение. Поклонники холодных запахов, могут добавить маленькую комплиментарную льдинку вербены

Царство Ромашки

Ромашка голубая (Ormenis multicaulis); Ромашка марокканская (Matricaria chamomilla). Семейство сложноцветных.

Различия в ромашках: ромашка марокканская: сырье - надземная часть растения; в составе - азулена 27%; по действию несколько слабее голубой ромашки. Ромашка голубая: сырье - только соцветия; в составе - азулена и его производных 43%.

Эфирное масло плотное, текучее. Ромашка голубая - голубоватого цвета; Ромашка марокканская - желтоватого.

Основной аромат глубокий, тяжеловесный, сладковато-фруктовый, терпко-травяной. Очень стойкий. У ромашки голубой аромат несколько нежнее, чем у марокканской. Оттенки тональности: верхний - душный, маслянисто-цветочный; средний - плотный, с оттенком кожи; нижний - мягкий, теплый, нежно-фруктовый. Класс: аромат релаксации.

Самое яркое и непревзойденное качество Ромашек

- Косметическое - устраняет раздражение сухой кожи
- Целебное - бактериостатики. Регенерирующее действие

Эмоциональные реки. Великолепные седативные средства, купируют реакции на стресс, устраняют депрессию, неврозы. Устраняют бессонницу, нормализуют сон, делая его более ровным, глубоким, без агрессивных сновидений и тяжелых символов.

Биоэнергетические берега. Устраняют саморазрушительные эмоции, построенные на копании в своей и чужой душе, выискивании своих и чужих ошибок, оказавших пагубное влияние на жизнь. Пресекают побуждение к смакованию конфликтных ситуаций: "А я ему сказал...; - А он мне (так нагло) отвечает..." Рождают ментальное и духовное неприятие обсуждения странностей одних людей с другими "странными людьми". Ромашковый аромат омрачает и останавливает процесс передачи сплетен. Помогает самостоятельно справляться с трудностями, нести ответственность за свои деяния и не злобствовать по пустякам.

Косметические города. Осветляют, успокаивают и разглаживают сухую, чувствительную кожу. Оптимизируют метаболизм кожных клеток и капиллярное кровообращение, оказывают омолаживающее действие. Устраняют покраснение, раздражение, шелушение и зуд кожи. Купируют аллергические и бактериальные дерматиты. Укрепляют, повышают эластичность, слегка осветляют волосы, придают им силу и блеск. Оказывают регенерирующее и ранозаживляющее действие. Оказывают

противовоспалительное и регенерирующее действие при герпетической, угревой, гнойничковой сыпи, при воспалении ногтевого ложа (панариций).

Целебные страны. Способствуют восстановлению естественного иммунитета, устраняют аллергические реакции, используются в профилактике простудных заболеваний.

Устраняют боль и воспаление при ангинах, тонзиллитах, фарингитах. Купируют насморк, синуситы, ларингиты, охриплость голоса. Оказывают общеукрепляющее действие. Нормализуют формулу крови. Жаропонижающее, антисептическое действие при простуде. Ромашковые масла - бактериостатики, повышающие эффективность применения бактерицидных ароматов, поэтому их часто применяют как сопроводительные препараты при воспалительных процессах. Являются спазмолитиками при холециститах, гастритах, колитах. Оказывают регенерирующее и ранозаживляющее действие на слизистые оболочки органов ротовой полости и желудочно-кишечного тракта. Оптимизируют периферийное кровообращение, заживляют трофические язвы. Противотравматическое действие: эффективны при ушибах, растяжениях, ранах.

Для женщин: облегчают предменструальный синдром, губительно воздействуют на патогенную флору влагалища, устраняют чрезмерные выделения, выравнивают кислотно-щелочной баланс слизистой.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Аромат-репеллент. Является антидотом укусам насекомых.

Как попасть в Ромашковое Царство:

Стопроцентные ромашковые эфирные масла от STYX очень стойкие и концентрированные. Требуется предварительное разбавление маслом жожоба соответственно 1:5 и использование разбавленной смеси. Не следует разводить сразу более 0,5 г ромашкового масла. Все дозировки, указанные ниже, рассчитаны на разведенное эфирное масло высочайшего качества.

1. Аромакурительница: 5 капель 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Массаж: 4-6 капель на 10 г транспортного масла.
4. Компрессы, примочки теплые: 4-6 капель на 200 г воды.
5. Полоскания: 3 капли нанести на 1/2 чайной ложки соды и развести в 200 г теплой воды.
6. Капли в нос: на 15 г масла авокадо или макадамии 3-5 капель ромашки.
7. Обогащение косметических препаратов: 7 капель на 15 г основы.

8 Горячие ингаляции: 1-3 капли, длительность процедуры 5-7 минут.

9. Вода для промывания ран: 7-8 капель на 200 г кипяченой воды.

10. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, лимоном, вареньем, сухофруктами, в хлебной "капсуле" 2-3 раза в день. Запивать вином, соком, чаем, кефиром.

11. Спринцевания: 3 капли нанести на 1/2 чайной ложки соды и развести в теплой кипяченой воде.

Противопоказания. Ромашка "отменяет" действие гомеопатических препаратов, поэтому это эфирное масло считается несовместимым с гомеопатией. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. В течение 1-3 минут легкое охлаждение, покалывание и освежение кожи. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Аромат очень вязкий, плотный и вяленый. Первый тон обычно быстро утомляет. Превратить войлочную ткань аромата в тончайшее кружево под силу только одному комплиментарному маслу - петит грейну.

Царство Сандала

Сандал (Santalum album). Семейство сандаловых.

Эфирное масло тяжелое, плотное, бесцветное. Ввиду плотности эфирного масла могут возникнуть сложности с его извлечением через отверстие дозиметра. В этом случае следует тонкой иглой прочистить отверстие и воздуховод дозиметра и согреть флакон с сандалом в ладонях или в теплой воде.

Основной аромат изысканный, древесно-бальзамический, туманно-мускусный. Оттенки тональности (сложный философский, очень деликатный аромат, обладающий двумя дополнительными тонами - тоном жара и тоном холода): тон жара - терпкий, мускусный, прохладный; верхний - тонкий, травянисто-сургучный; средний - дымный, горьковато-древесный; тон холода - сухой, перемерзших хвойных шишек; нижний - смолы и талого снега.

Класс: ароматический адаптоген. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Сандала:

- Косметическое - разглаживает сетчатые морщинки
- Целебное - устраняет циститы, уретриты

Эмоциональные реки. Приносит успокоение и релаксацию при возникновении негативных психоэмоциональных реакций на стрессовые ситуации, конфликты и неприятные жизненные "сюрпризы". Устраняет плаксивость, бессонницу, астено-депрессивный синдром, невротическую потерю голоса и затрудненное глотание.

Биоэнергетические берега. Аромат-гуру, учитель, разрушитель тьмы. Заключает в себе энергетическое равновесие "инь" и "ян" - гармонию ночи и дня, холода и тепла, побуждая избегать любых излишеств и естественным образом приспосабливаться к переменам. Воздействует на ментальные точки эфирной физиологии, открывая родники творчества, личностной полноты, таланта, любовной виртуозности и знания. Помогает избегать импульсивных, не связанных с миром Света поступков, наращивает светящееся жемчужное тело ауры. Аромат для медитации.

Косметические города. Одно из самых тонких эфирных масел, разглаживающих морщинки. Своей косметической славой сандал особенно обязан виртуозному качеству разглаживать сетчатые морщинки вокруг глаз. Омолаживает, оживляет, освежает, тонизирует кожу, ликвидирует дряблость и расплывчатость контуров лица и тела. Уменьшает лабильность кожи к внешним факторам. Ликвидирует пересушенность, огрубение и воспаление

кожи, восстанавливая ее первозданную эластичность. Устраняет угревую сыпь, экзематозные и аллергические дерматиты, зуд кожи. Восстанавливает здоровье волос, оптимизируя кровообращение волосистой части головы, устраняет сухую перхоть.

Целебные страны. Эффективное средство при катарах носоглотки: насморк, ангина.

Устраняет воспалительные и застойные процессы органов дыхания (различные формы бронхитов), оказывает противокашлевое и отхаркивающее действие.

Спазмолитик, оптимизирующий кровообращение и микроциркуляцию. Устраняет головокружение, тошноту, потемнение в глазах. Укрепляет сосуды, эффективен при варикозном расширении вен. Очищает организм от "шлаков".

Оптимизирует пищеварение, устраняет гастриты, диспепсию и диарею. Оказывает противовоспалительное и антисептическое действие на органы мочеполовой системы: циститы, уретриты, вагиниты. Является противоотечным и мочегонным средством.

Для женщин: облегчает протекание менструаций, гармонизирует менструальный цикл, устраняет фригидность.

Для мужчин: эффективен при простатитах, орахноидитах и половом бессилии.

Чувственные вулканы. Сандал - соединяет в себе энергию Aura seminalis (ауры семени) и Liquor vitae (живой воды), рождая совершенную систему души и тела в сияющем ореоле любовной энергии, когда дразнящая куртуазная естественность рождает теплый Свет, перетекающий в поток беспощадно нежной страсти. Способствует легкому воплощению любых любовных желаний и фантазий, сообщая им терпкий блюзовый ритм. Открывает эстетику подношения: женщинам - своей жаркой чувственности, мужчинам - своей неограниченной силы.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Сильнодействующее средство против чесотки.

Как попасть в Царство Сандала:

1. Аромакурительницы: 5-7 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 5-7 минут.

3. Ванны: 5-7 капель.

4. Компрессы, примочки: 4 капли на 200 г воды.

5. Косметические маски: 5 капель на 15 г масла жожоба, ростков пшеницы или заваренной рисовой муки. Длительность процедуры - 3-5 минут.

4. Обогащение косметических препаратов: 7 капель на 15 г основы.

5. Точечные аппликации смеси сандалового масла с маслом жожоба или макадамии в пропорции 1.1.

6. Энергетический массаж: 3 капли сандала смешать с 4 каплями масла жожоба и нанести легким движение на затылочную ямку, межбровную середину ("Небесный глаз"), макушку, а также на центры промежности и копчика. Производить манипуляцию 21 день, затем сделать перерыв 14-21 день.

6. Аромамедальоны: 2-3 капли.

7. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами, мясными блюдами, овощами, сладостями 1-3 раза в день. Запивать вином, чаем, соком, кофе.

8. Ароматизация вина: до 5 капель на 700 г.

Противопоказания. Не принимать при почечной патологии (острый пиело- и гломерулонефрит)! Философский умиротворяющий аромат сандала обычно делает людей флегматичных еще более спокойными, походящими своей степенностью на прогуливающегося слона. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - покалывание и пощипывание в течение 2-3 минут. При внутреннем употреблении - характерный привкус сандала в течение первых двух дней применения. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Аромат очень стойкий и изысканный, он не имеет ни одной резкой и громкой ноты и растет медленно, как растут деревья. Для людей с заурядным обонянием, предпочитающих кричащие запахи, аромат сандала вначале может показаться слабым, похожим на шепот, но гениальные мысли обычно тоже изрекают тихо. Комплиментарно сандал возможно сочетать с нероли, усилив его звучание.

Царство Сосны

Сосна (Pinus sylvestris). Семейство сосновых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат глубокий, смолистый, горьковатый, прохладный. Оттенки тональности: верхний - мягкий, маслянисто-камфарный; средний - древесно-хвойный; нижний - мягкий, мускусно-пыльный.

Класс ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Сосны:

- Косметическое - укрепление, повышение эластичности волос

- Целебное - облегчает дыхание, устраняет кашель

Эмоциональные реки. Устраняет пессимизм, не позволяет себя жалеть ни одной минуты. Аромат, запрещающий перекладывать свои проблемы "с больной головы на здоровую", объясняя любую свою неудачу стечением обстоятельств и противодействием окружающих. Стоический мужественный аромат. Устраняет агрессию и импульсивность. Является ароматической "пробкой", позволяющей молодому вину эмоций "перебродить" и стать тонким вином;. Сосна - идеальный "Boss-советник" по управлению персоналом, не допускающий мелочности, несправедливости и резкости в критических замечаниях, касающихся работы подчиненных.

Биоэнергетические берега. Сосна - опытный эфирный "хирург", профессионально удаляющий мертвую и разлагающуюся энергию. Дает возможность отработать проблемы, вызвавшие образование энергетической "грязи". Побуждает, прежде всего, не искать ни у кого источник знания, а вглядеться в свой мир и мир вокруг себя. Открывает дыхание ауры, освеженной притоком новой Высокой энергии, рожденной из просветленного гармоничного слияния с живительными силами Воздуха, Земли, Воды и Огня.

Косметические города. Укрепляет волосы, останавливает их выпадение, повышает эластичность и тонус. Разглаживает, омолаживает кожу, повышает ее барьерные функции, нормализует физиологическую восприимчивость чувствительных рецепторов. Устраняет фурункулез, себорею, воспалительную и нейро-гуморальную сыпь.

Целебные страны. Оказывает противопростудное и жаропонижающее действие при простудных заболеваниях.

Является противовоспалительным и отхаркивающим средством при воспалительных процессах органов дыхания, а

также при бронхиальной астме. Помогает "раздышаться", повышает емкость и продуктивность дыхания, оптимизирует легочный кровообмен. Устраняет кашель различной этиологии (профессиональные вредности, курение, инфекция, кровообращение).

Устраняет слабость, вялость, приступы головокружения, потливость после перенесенных болезней.

Стимулирует периферическое кровообращение, улучшает трофику тканей. Мощное кровоостанавливающее средство при травматических кровотечениях.

Анальгезирует, устраняет отеки и воспаления при остеохондрозе, артрозах, артритах, миозитах, невритах и невралгиях.

Является противоотечным, легким мочегонным средством, способствует растворению конгломератов в почках и мочевом пузыре, оказывает противовоспалительное действие при циститах, уретритах. Для мужчин: сосна препятствует преждевременному семяизвержению.

Чувственные вулканы. Вносит атмосферу уюта и доверия в ритмику любовной пульсации. Ликвидирует эгоцентризм и озабоченность собственной привлекательностью. Помогает доверчиво прижаться к любимому телу и раствориться в пылающем безрассудстве души.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Очищает, обеззараживает воздух в помещениях. Нейтрализует никотиновый дым.

Как попасть в Царство Сосны:

1. Аромакурительницы: 4-5 капель на 15 м2.

2. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

3. Горячие ингаляции: 2-3 капли, длительность процедуры 5-7 минут.

4. Дыхательные упражнения, воплощающие установку на успех и гармонию с миром: нанести 7 капель масла сосны на ладони, растереть, поднести ладони к лицу на 5-7 см и, держа их вертикально, в соответственном соотношении времени 1:4:2 делать глубокий вдох - задержку дыхания - выдох. Длительность процедуры увеличивается постепенно: от 1 до 7 минут в день.

5. Ванны: 4-6 капель.

6. Сауны: 2-3 капли на 15 м2.

7. Массаж: 5-6 капель на 15 г транспортного масла.

8. Рефлексомассаж: пропорция с транспортным маслом 1:1.

9. Растирания: 7 капель на 10 г транспортного масла.

10. Обогащение косметических препаратов: 5-7 капель на 5 г основы.

11. Аромамедальоны: 2-3 капли.

12. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем 1-2 раза в день. Запивать апельсиновым или ананасовым соком, чаем, вином.

13. Ароматизация сухого чайного листа, вина: до 5 капель.

Противопоказания. Никогда не принимать сосновое масло натощак. Не использовать непрерывно более 7 дней. Не принимать более 2 капель в день. Не принимать внутрь при гастритах и язвенной болезни. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу и приеме ванн - интенсивное покалывание и тепло в течение 2-3 минут. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Аромат вызывает доверие и воспринимается легко, единственный недостаток соснового аромата - легкая камфарная "уплощенность". Если добавить комплимент - мирт, аромат становится эстетски тонким, приобретая вкрадчивую ласковую мелодию и небесную глубину.

Царство Фенхеля

Фенхель (Foennicilum vulgare). Семейство зонтичных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат: медово-сладкий, теплый, слегка горьковатый. Оттенки тональности: верхний - свежий, сладко-камфарный; средний - микстурный; нижний - пергаментовый.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Фенхеля:

- Косметическое - повышение упругости бюста
- Целебное - устраняет проблемы лактации

Эмоциональные реки. Устраняет зависимость от общения с окружающими, прекращая постоянные поиски, "с кем бы скоротать время". Открывает творческую прелесть одиночества. Ликвидирует навязчивые страхи (страх темноты, высоты, открытого пространства и т.д.). Дарует внутреннюю стабильность и ощущение свободы. Помогает преодолеть слабость характера и желание постоянно нравиться окружающим. Открывает секрет умения четко выражать свои желания и говорить "Нет" легко, спокойно и твердо, без нажима и опасения обидеть отказом кого-либо.

Биоэнергетические берега. Возвращает разбросанные энергетические потоки в стволовое русло, сообщая им спокойное чистое течение. Избавляет от заблуждений, ошибочных оценок и несправедливых выводов. Помогает спокойно и прагматично смотреть "правде в глаза", учит называть вещи своими именами, а еще (что наиболее ценно) - молчать, не переводить в вербальные символы и не подвергать девальвации то, что имеет совсем другую символику - символику ментальной и эфирной энергии.

Косметические города. "Очерчивает" контуры лица и тела, повышает упругость живота, бедер и бюста. При дряблой вялой коже разглаживает морщинки, повышает эластичность эпидермиса. Обновляет кожу, придает ей гомогенную окраску. Устраняет угревую сыпь, является прекрасным средством для ухода за кожей "тинэйджеров" при ювенильных угрях. Способствует выведению целлюлита.

Целебные страны. Ликвидирует кровоточивость и воспаление десен. Оптимизирует кровообращение, улучшает коронарный кровоток. Потенцирует работу органов пищеварения. Устраняет ферментативный дефицит, купирует колики, устраняет метеоризм. Помогает быстро переваривать и утилизировать жирную пищу. Способствует очистке кишечника, имеет мягкий послабляющий эффект.

Оптимизирует обмен веществ. Снижает вес при ожирении. Является антидотом алкоголя и никотина, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови.

Оказывает противовоспалительное действие при циститах, уретритах. Является мягким мочегонным, противоотечным средством. Для женщин: нормализует менструальный цикл, устраняет задержки менструаций. Увеличивает количество молока у кормящих матерей, препятствует возникновению застойных и воспалительных процессов молочной железы во время лактации, обеспечивает легкое начало кормления ребенка. В климактерический период устраняет болезненные состояния.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Оказывает дисциплинарное действие на домашних животных, приучая их не гадить где попало. Если вымыть "излюбленные" места фенхельной водой, у четвероногого друга пропадает охота облегчаться на них.

Как попасть в Царство Фенхеля:

1. Аромакурительницы: 2-4 капли на 15 м2.
2. Ванны: 4-6 капель.
3. Массаж: 7 капель на 15 г транспортного масла.
4. Компрессы холодные: 7 капель фенхеля смешать с 1 столовой ложкой масла авокадо, макадамии или жожоба, намочить марлевую салфетку, приложить ее к области желаемого воздействия и укутать теплой повязкой.
5. Обогащение косметических препаратов: 7-9 капель на 15 г основы.
6. Аппликации на десны: смесь из 7 капель растительного масла и 3 капель фенхеля нанести на десны при помощи тампона.
7. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, сухофруктами 1-3 раза в день. Запивать кефиром, соком, чаем, вином.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникает легкое покалывание в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

Восприятие аромата. Микстурный оттенок аромата несколько уныл и часто ассоциируется с аптекой. Комплиментарная мелисса легко изменит атмосферу этого аромата, придаст ему уютные и сладостные ноты вечеров на даче

Царство Цитронеллы

Цитронелла (Andropogon nardus). Семейство манники Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат "ассиметричный", свежий, маслянисто-зеленый, сухого мыла. Оттенки тональности: верхний - острый, активный, фруктово-карамельный; средний - сочной кислой зелени; нижний - пыльно-цедровый.

Класс: тонизирующий аромат. Афродизиак.

Самое яркое и непревзойденное качество Цитронеллы:

- Косметическое - выравнивает рельеф стареющей кожи
- Целебное - уменьшает аппетит

Эмоциональные реки. Обеспечивает прилив жизнеутверждающих сил, бодрости и радости. Дает возможность в любом возрасте ощутить всплеск "студенчества" - бесшабашности, авантюры, активности общения. Устраняет чувство равнодушия и симптомы депрессии. Освежает взгляд на стиль своей жизни, побуждая поменять ее рутинные, приземистые и необоснованно прагматичные "подробности" на веселье и движение вперед к новому, неизведанному. Повышает концентрацию внимания, емкость памяти, цепкость в восприятии и усвоении информации. Цитронелла - лучший "друг" автолюбителей, "дальнобойщиков" и "лихачей".

Биоэнергетические берега. Цитронелловый аромат похож на колокольчик, отпугивающий "злых духов", он защищает от "мелкой пакости" чужого недоброжелательства. Устраняет синдром "соседского взгляда", развивает продуктивную личностную деятельность, результатом которой всегда является повышение материального и духовного благополучия. В древности считалось, что, если окропить порог цитронелловым маслом, человек, желающий причинить вред, просто не сможет войти в жилище, или, войдя, почувствует себя невыносимо скверно, испытывая удушье, головокружение, колики. Этот аромат применяли и воины, становясь неуязвимыми для врага.

Косметические города. Тонизирует, освежает кожу. Идеальное масло для выравнивания рельефа стареющей кожи, сокращения и очищения пор. "Сводит" бородавки, мозоли и грубые утолщения кожи.

Спортивные арены. Способствует разогреванию, растягиванию мышечно-связочного аппарата, повышает гибкость. Идеальный компонент массажного масла для спортсменов. Устраняет травматические последствия опорно-двигательного аппарата и симптомы спортивной перегрузки.

Целебные страны. Эффективное средство, ликвидирующее вегетососудистую дистонию, малокровие, частые приступы слабости, головокружения, потемнения в глазах, вестибулярные "неприятности". Оказывает общеукрепляющее действие на организм, стимулирует иммунитет и саморегуляцию.

Побуждает к выздоровлению, является идеальным средством для реабилитации после болезней, травм и операций.

Улучшает остроту слуха, устраняет шум в ушах, реабилитирует слух после отитов.

Оптимизирует пищеварение, устраняет ферментативный дефицит. Является средством, отбивающим аппетит и избавляющим от "лишних" килограммов на талии. Очищает организм от "шлаков".

В старину считалось, что аромат цитронеллы охраняет организм от различных новообразований, опухолей.

Чувственные вулканы. Аромат для "марафонцев", повышает выносливость и активность в сексе.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Прекрасное средство для мытья посуды, устраняет запахи рыбы, жира, приправ. Освежает, обеззараживает воздух в помещении и салоне автомобиля, нейтрализует табачный дым. Губительно воздействует на паразитарные поражения кожи. Аромат-репеллент. Идеальный спутник в прогулках по тайге и экзотическим местам, населенным различными опасными насекомыми.

Как попасть в Царство Цитронеллы:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Паровые ванночки для лица: 1-2 капли, длительность процедуры 3-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.

4. Ванны: 3-5 капель.

5. Массаж 3-4 капли на 15 г транспортного масла.

6. Растирания: 5 капель на 10 г транспортного масла.

7. Обогащение косметических препаратов: 3-4 капли на 15 г основы.

8. Аппликации чистым эфирным маслом на область, пораженную чесоточным зуднем и другими клещами, лишаем, микозами.

9. При педикулезе: добавлять в 15 г шампуня для мытья волос 5-7 капель цитронеллы. Расчесывание волос частым гребнем, смазанным чистым маслом цитронеллы.

10. Аромамедальоны: 2-3 капли.

11. Внутреннее употребление: 1 капля цитронеллы с медом, вареньем, сухофруктами, пюре из свежих фруктов или в хлебной "капсуле" 1-2 раза в день. Обильно запивать подкисленной водой,

кефиром, чаем, соками.

Противопоказания. Не применять при беременности, перевозбуждении, гипертонической болезни высоких степеней. Не наносить на гиперчувствительную кожу. Не принимать внутрь при гастритах, язвенной болезни и повышенной кислотности.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - чувство жжения, горения в течение 3-5 минут. При ингаляциях возможны приступы чихания. При приеме внутрь может появиться отрыжка воздухом с цитронелловым запахом, следует уменьшить дозировку, разбавив эфирное масло в 4 раза. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Цитронелла - слишком несимметричный и активный аромат, немного охлаждает его "темперамент" комплимент - пачули. Сочетание цитронеллы и пачули - один из самых изысканных, деликатных и непреодолимо притягательных запахов.

Царство Чабреца

Чарбец (Thymus vulgareis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, чуть желтоватое или бесцветное.

Основной аромат: теплый, пряно-масляный, отсыревшей древесной коры. Оттенки тональности: верхний - "колючий", горький, с легким оттенком гуталина; средний - тяжелый, сладковато-бальзамический; нижний - кожаный.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Чабреца:

- Косметическое - эффективно при паразитарных дерматитах
- Целебное - смягчающее, отхаркивающее действие

Эмоциональные реки. Устраняет рассеянность, забывчивость, неуклюжесть, оговорки, описки, ликвидируя давление подсознательных символов негативного толка. Преобразует накопленную усталость в способность не тратить время попусту и умело использовать его для отдыха. Купирует дрожь при нервном перевозбуждении или вследствие переохлаждения. Является средством, способствующим избавлению от наркотической и алкогольной зависимости.

Биоэнергетические берега. Аромат-садовник, "ухаживает" за душевными качествами, достойными пышного цветения, усиливая энергетическое свечение и яркость ауры. Вырывает энергетические сорняки (суетность, меркантильность, снобизм, самоуничижение, робость); уничтожает вредителей (жадность, зависть, гнев, себялюбие, вздорность, ограниченность). Чабрец изгоняет "кротов", подрывающих корневую систему радостного и светлого течения энергии мыслей и чувств. Подрезает сухие ветки (иногда именно чабрец может сподвигнуть опостылевших друг другу супругов принять единственно верное решение - освободиться). Реальный запах Земли открывает притягательную и возвышенную силу Реальности, побуждая не строить жалких воздушных замков, а красиво мыслить, ибо мысль материальна, а мысль, наполненная силой и чистотой светлой энергии, - практически состоявшаяся реальность.

Косметические города. Останавливает выпадение волос, возвращает жизнь ослабленным, поврежденным волосам, подвергавшимся интенсивному воздействию химических веществ в процессе окрашивания и завивки. Сильнейший антисептик - устраняет гнойные поражения кожи, инфильтраты, мокнущую экзему, дерматиты, чесотку, педикулез. Ликвидирует зуд кожи. Употребление 1-2 капель чабрецового масла внутрь (не наносить

на кожу!) с соком способствует более эффектному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Целебные страны. Мощный стимулятор иммунитета, способствует адекватной продукции лейко- и лимфоцитов при инфекционных заболеваниях. Устраняет боль и воспаления носоглотки.

Оказывает противовоспалительное, противокашлевое, отхаркивающее действие при воспалениях органов дыхания.

Эффективно при стоматитах, воспалении и кровоточивости десен, глосситах. Нормализует артериальное давление при гипотонии. Оказывает кардиотоническое действие. Оптимизирует капиллярное кровообращение. Потенцирует ферментативную активность процесса пищеварения, устраняя колики и газообразование. Эффективно при глистных инвазиях.

Анальгетическое, противоотечное действие при суставных болях, миозитах, невритах.

Оказывает антисептическое, противовоспалительное действие на мочевой пузырь и мочеточники. Обладает легким мочегонным действием. Для женщин: устраняет предменструальный синдром, провоцирует начало менструации при небольшой задержке, обладает абортивным действием, оказывает противовоспалительное действие на органы репродукции.

Чувственные вулканы. Сексуальный стимулятор. Препятствует преждевременному семяизвержению.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Мощный антидот укусам насекомых, устраняет жжение, боль, красноту, отечность.

Как попасть в Царство Чабреца:

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1 капля, длительность процедуры 3-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.

4. Ванны: 3-5 капель.

5. Массаж: 4 капли на 15 г транспортного масла.

6. Растирания: 6 капель на 15 г транспортного масла.

7. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы.

8. Аппликации смеси чабреца с маслом ростков пшеницы в пропорции 1:2 на область, пораженную чесоточным зуднем, клещами, лишаем, микозами.

9. При педикулезе: добавить в 20 г шампуня 7 капель чабреца; смазывать гребни и расчески комплиментарно обогащенным чабрецом.

10. Аромамедальоны: 2-3 капли.

11. Внутреннее употребление: перед применением следует разбавить чабрец растительным маслом в пропорции 1:3. Принимать 1 каплю разбавленного чабреца с медом, вареньем, мясными, рыбными блюдами или в хлебной "капсуле" 1-3 раза в день. Запивать соками, чаем, вином, кефиром. Никогда не принимать натощак.

Противопоказания. Не применять при беременности, гипертонической болезни высоких степеней. Никогда не наносить на кожу неразбавленным во избежание ожога. Не наносить на гиперчувствительную кожу. Не употреблять внутрь натощак. Возможна фотосенсебилизация, не наносить на кожу меньше чем за 60 минут до приема солнечных ванн.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - чувство жжения, горения, возможна гиперемия кожи в течение 3-5 минут. При ингаляциях - легкая резь в глазах 1-2 минуты; при внутреннем употреблении - в течение 1-2 дней возможны изжога и отрыжка воздухом. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Реальность жирной, плодородной земли, ощущаемая в этом аромате, очень сложно воспринимается городскими жителями. Превращению скромной чабрецовой "золушки" в тоненькую принцессу помогает комплиментарная фея - имбирь.

Царство Чайного дерева

Чайное дерево (Melaeuca alternifolia). Семейство миртовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат терпкий, горьковато-пряный, холодный. Оттенки тональности: верхний: - пряный, с оттенком мокрой древесины; средний чистый, мягкий; нижний - фруктовый.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Чайного дерева:

- Косметическое - дерматологический антисептик
- Целебное - очищает от налетов ротовую полость

Эмоциональные реки. Чайное дерево - источник интеллектуальной легкости, устраняет "вязкие", "плоские" мысли и эрудиционный цинизм. Активизирует процессы восприятия и запоминания информации, помогает быстро "переключаться" с одного предмета на другой, являясь идеальным помощником в выполнении работ, предполагающих многогранную умственную деятельность. Чайное дерево дарует идеальный "угол зрения", в котором всегда есть достаточно расстояния и оптической гибкости для восприятия реального размера объекта, его формы во фронтальной, профильной, верхней, нижней проекциях и сложной перспективе.

Аромат чайного дерева - эмоциональный антисептик, ликвидирующий "заразные" личностные мотивации, проявляющиеся в истерии и паникерстве. Развивает самостоятельность и быстроту принятия здравых решений в сложных и шоковых ситуациях. Биоэнергетические берега. Энергетический онколог, устраняющий злокачественные новообразования плазменных путей (чакр), спровоцированные примитивизмом духовных побуждений, наращиванием энергии по упрощенному типу или "воровством" ее у окружающих. Восстанавливает естественную частоту вибрации чакр, толщину и симметричную форму ауры. Защищает от энергетической агрессии.

Косметические города. Чайное дерево признано в профессиональной дерматологии и косметологии как результативное антисептическое и противовоспалительное средство широкого спектра действия. Эффективно при острых, подострых и хронических воспалениях кожи. Устраняет гнойничковую, угревую сыпь.

Ликвидирует бактериальные, вирусные, паразитарные дерматиты, экземы, воспалительные инфильтраты на коже. Оказывает также брадикиназное, регенерирующее и

реабилитирующее действие на кожу, устраняя раздражение, отечность, зуд, покраснение. Восстанавливает гомогенную окраску и здоровый рельеф кожи. Эффективное действие против новообразований и утолщения кожи. Способствует укреплению волос и уничтожению перхоти.

Целебные страны. Чайное дерево - один из наиболее сильных антисептиков и противовоспалительных средств многогранного применения. Устраняет вирусные (грипп, простуда, опоясывающий лишай, герпес) и бактериальные (воздушно-капельная, контактно-бытовая, кишечная) инфекции. Эффективно при воспалениях носоглотки и органов дыхания. Стимулирует работу иммунной системы организма, повышает лейкоцитарную активность крови. Устраняет воспаление и увеличение лимфатических узлов.

Идеально очищает слизистую рта: снимает налет с зубов и языка, устраняет неприятные запахи, купирует воспалительные процессы ротовой полости, ликвидирует неприятные запахи изо рта, дарует свежесть дыханию. Оптимизирует пищеварение, купирует синдром пищевой интоксикации (тошнота, рвота, диарея). Противотравматическое действие при ранах, ссадинах, ушибах, растяжениях.

Препятствует росту и делению атипических клеток, оказывает радиопротекторное и антиканцерогенное действие. Устраняет катаральный цистит, уретрит.

Для женщин: уничтожает патогенную флору слизистой влагалища (бактериально-вирусные кольпиты и вагиниты, кандидомикозы); устраняет гиперсекрецию вагины (бели).

Для мужчин: оказывает противовоспалительное действие на систему органов воспроизведения.

Чайное дерево - средство интим-косметики, не допускающей передачи вирусной, бактериальной и грибковой инфекции половым путем.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Быстро устраняет зуд, отечность, покраснение после укусов насекомых, нейтрализуя инсектицидные яды.

Обеззараживает воздух в помещении, эффективная мера избежать заражения во время эпидемии воздушно-капельной инфекции.

Как попасть в Царство Чайного дерева:

1. Аромакурительницы: 5 капель на 15 м2.
2. Ванны: 3-5 капель.
3. Ванночки для ног: 7-10 капель смешать с 1 чайной ложкой геля для душа, соды, соли или меда и развести в 500 г горячей воды.

4. Вода для промывания ран: 10 капель чайного дерева добавить в 1/3 стакана воды.

5. Массаж: 10 капель на 15 г основы.

6. Рефлексомассаж: смесь транспортного и масла чайного дерева в пропорции 1:1.

7. Горячие ингаляции: 1 капля чайного дерева, длительность процедуры 3-5 минут.

8. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.

9. Компрессы, примочки горячие: 10 капель на 1/2 стакана воды.

10. Компрессы, примочки холодные: 5 капель смешать с 2 столовыми ложками масла авокадо, жожоба, ростков пшеницы.

11. При грибковых поражениях кожи, бородавках: чистое масло наносить тонким аппликатором на тело бородавки или микотическую поверхность кожи.

12. Аппликации чистым маслом на область воспаления кожи (прыщик).

13. Спринцевания: 5 капель на 1/2 чайной ложки соды развести в 200 г теплой кипяченой воды.

14. Интимная гигиена: взбить в руках мыльную пену, добавить в нее 5 капель чайного дерева, вымыть половые органы. Можно использовать воду для интимных ополаскиваний: 5 капель чайного дерева нанести на 1/2 чайной ложки соды, развести в 1 стакане теплой воды.

15. Аромамедальоны: 1-2 капли.

16. Внутреннее употребление: 1 каплю чайного дерева смешать с вареньем, медом, сухофруктами, выпечкой или в хлебной "капсуле", принимать 1 -3 раза в день. Запивать кефиром, чаем, ананасовым соком. При использовании радиопротекторных и противоканцерогенных свойств чайного дерева курс непрерывного приема составляет 21 день, далее - перерыв 14 дней.

Противопоказания. Следует соблюдать осторожность, применяя чайное дерево, для детей до 3 лет.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу возникают легкое жжение, горение, возможно покраснение кожи в течение 2-3 минут. При внутреннем употреблении возможен характерный привкус чайного дерева в течение 2-5 дней. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Активная горчинка первых тонов чайного дерева становится прозрачной и ласковой, если добавить комплиментарное розовое дерево.

Царство Шалфея

Шалфей (Salvia officinalis). Семейство губоцветных.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат холодный, терпкий, древесно-травяной, пряный. Оттенки тональности: верхний - свежий, дымный; средний - зеркальный, слегка бальзамический; нижний - жареных семечек, пыльный.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Шалфея:

- Косметическое - восстанавливает силу и тонус волос
- Целебное - стимулирует микроциркуляцию

Эмоциональные реки. Философия шалфея воплощается в жадной потребности Жить. Устраняет астению, слабость, апатию, равнодушие к жизни. Разрушает жалкие "теории" о возникновении пристрастий к курению, приему алкоголя, якобы скрашивающих будни и нейтрализующих причиненное кем-то зло. Устраняет "здравоохранительные" мотивации дурных привычек, побуждая либо твердо отказаться от зависимости, либо четко отдавать себе отчет в том, что зависимость есть, а желания с ней порвать нет.

Повышает емкость и продуктивность памяти. Согревает, устраняет тремор мышц, облегчает дрожание рук при хронической зависимости от алкоголя.

Биоэнергетические берега. Взрослый аромат, не допускающий дешевого юношеского бегства "во все тяжкие" после предательства или обмана. Устраняет потребность противопоставлять себя (со своими несчастьями) мировому устройству. Открывает глаза на истину: "Порой для того, чтобы познать себя, требуется 100 000 земных часов. Что же можно сказать о времени познания Мира?" Открывает дар осветлять негативную энергию обмана и неверности, превращая ее в высокие мысли и активные действия. Аромат шалфея "распрягает" личностные мотивации, позволяя освободиться от воинственных энергетических наездников и скинуть с себя страдание и тоску. Не позволяет скатиться к дешевым трюкам "Великого мученика". Открывает новые таланты к самовыражению и личностному росту.

Косметические города. Препятствует выпадению волос и облысению, возвращает волосам силу, тонус, энергию и эластичность. Устраняет чрезмерную потливость и неприятные запахи тела. Эффективное средство при гнойничковых поражениях кожи.

Спортивные арены. Помогает быстро разогревать мышцы.

Целебные страны. Ценное эфирное масло для использования при стоматологических проблемах: воспаление слизистой рта и десен, парадонтоз, кариес, пульпиты.

Оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Является сильным антисептиком и противовоспалительным препаратом при ангинах, тонзиллитах, ларингитах. Способствует быстрому восстановлению голоса (очень ценно для дикторов, лекторов, певцов). Оказывает противовоспалительное, смягчающее действие при хронических и острых воспалениях органов дыхания. Устраняет увеличение лимфатических узлов. Эффективное средство при гиперфункции щитовидной железы. Повышает артериальное давление у гипотоников.

Усиливает микроциркуляцию, способствует постепенному восстановлению функций после обратимых инсультов.

Устраняет колики и газообразование в пищеварительном тракте. Для женщин: уменьшает болезненность менструаций. В старину считалось, что шалфей - сильнейшее средство от бесплодия, помогающее легко зачать ребенка. Если женщине, кормящей грудью ребенка, требуется прекратить лактацию, шалфей очень быстро останавливает продуцирование молока, не допуская воспаления и уплотнения молочных желез.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Аромат-репеллент, отпугивает комаров. Является антидотом укусам насекомых.

Как попасть в Царство Шалфея

1. Аромакурительницы: 3-5 капель на 15 м2.

2. Ванны: 1-2 капли.

3. Сауны: 4-5 капель на 15 м2.

4. Рефлексомассаж смешать с транспортным маслом в пропорции 1:1.

5. Массаж: 3-4 капли на 15 г транспортного масла.

6. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 3-5 минут.

7. Холодные ингаляции: длительность 4-5 минут.

8. Полоскания: 3-4 капли с 1/2 чайной ложки соды или меда растворить в 200 г теплой воды.

9. Компрессы, примочки горячие: 10 капель на 1/2 стакана воды.

10. Компрессы, примочки холодные: 15 капель смешать с 2 столовыми ложками масла авокадо, жожоба, ростков пшеницы.

11. Обогащение косметических препаратов: 3-4 капли на 15 г основы.

12. Аромамедальоны: 1-2 капли.

13. Внутреннее употребление: 1 каплю шалфея с вареньем,

медом, сухофруктами, выпечкой или в хлебной "капсуле" принимать 1-2 раза в день. Запивать кефиром, чаем, соками. Не принимать после 7 часов вечера.

Противопоказания. Не применять при беременности и в период желаемого кормления ребенка грудью. Применять с осторожностью при гипертонии высоких степеней. Не употреблять внутрь при сильной эмоциональной возбудимости и нарушениях сна! Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - жжение, горение, покраснение в течение 3-5 минут; при употреблении внутрь возможны головокружение в первые два дня. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Если добавить аромат-комплимент - лиметт, то легкий "докторский" оттенок шалфея пропадает, превращаясь в аромат воздуха, напоенного острыми эмоциями свободного падения при прыжках с парашютом.

Царство Шизандры (Лимонник китайский)

Шизандра (Cymbopogon flexuosis). Семейство шизандровых.

Эфирное масло легкое, текучее, желтоватое.

Основной аромат резкий, свежий, горько-леденцовый, утренний. Оттенки тональности: верхний - зеленый, пульсирующий; средний - чернослив овый; нижний - бумажный.

Класс: тонизирующий аромат.

Самое яркое и непревзойденное качество Шизандры:

- Косметическое - подтяжка кратерообразных пор
- Целебное - устранение гипотонии

Эмоциональные реки. Освежает, ликвидирует чувство усталости, потерю жизненного тонуса. Способствует концентрации внимания, оптимизирует умственную активность, способность к запоминанию, повышает работоспособность, адаптирует к внешним условиям. Заполняет собой дефицит эмоций, что проявляется даже в снижении веса у флегматичных, спокойных, меланхоличных людей. Является идеальным маслом для салона автомобиля, повышая собранность и быстроту реакции у автолюбителей.

Биоэнергетические берега. Аромат, защищающий от стрел зла и недоброжелательства. С шизандрой можно "спускаться в преисподнюю", не испачкав при этом носков туфель. Проясняет личностные и энергетические позиции собеседников, устраняя чрезмерную учтивую скрытность и словесное "надувательство". Аромат, позволяющий не только четче обрисовать круг своих стремлений, но и поставить заграждение с предупредительным знаком возле сточной канавы "нестремлений".

Косметические города. Уход за жирной пористой кожей: сокращает, осветляет кожные поры, уменьшает рельеф кратерообразных пор (за счет подтяжки дна). Обладает высокой действенностью при грибковых поражениях кожи, паразитарных дерматитах, чесотке.

Спортивные арены. Повышает интенсивность кровообмена в тканях. Укрепляет связочный аппарат и мышцы, увеличивает выносливость, помогает преодолевать любые нагрузки. Идеальна для фитнесса, аэробики, физических упражнений, снижающих вес.

Целебные страны. Устраняет носовые катары. Стимулирует работу сосудодвигательного и дыхательного центров.

Устраняет гипотонию, головокружения, слабость и

потемнение в глазах.

Стимулирует кровообращение и лимфодренаж. Повышает эффективность обменных процессов в организме. Препятствует варикозному расширению вен.

Чувственные вулканы. Шизандра может навсегда похоронить "песню" о трудном дне, бессонной ночи и "ничего нехотении". Ее девиз: "Прочь усталость! Здравствуй, Любовь".

Дома, улицы, поля, леса и степи. Мощное натуральное средство для стерильной дезинфекции воздуха, воды и предметов обихода. Противопедикулезное средство. Является антидотом укусам насекомых: устраняет зуд, жжение, отечность.

Как попасть в Царство Шизандры:

1. Аромакурительницы: 2-4 капли на 15 м2.

2. Массаж 3-4 капли на 15 г транспортного масла.

3. Обогащение косметических препаратов: 3 капли на 15 г основы.

4. Подтяжка кратерообразных пор: смешать 7 капель лимонника с 10 каплями масла ростков пшеницы. Аппликатором нанести точно на пористые участки и оставить на 5-7 минут, после чего умыться растительным мылом, ополоснуть лицо водой с розовым деревом и нанести увлажняющий крем или масло жожоба с эфирными маслами петит грейна - 3 капли или ромашкой - 4 капли на 15 г основы. Процедуру следует повторять не чаще 1 раза в 3 дня, кратность процедур: 10-20 раз.

5. Методика дезинфекции предметов: в 200 г воды добавить 10 капель шизандры и обработать поверхности намоченной в этом растворе тканью или губкой.

6. Внутреннее употребление: 1 капля с медом, вареньем, маслом, в хлебной "пилюле" 2 раза в день (не принимать перед сном!). Запивать соком, чаем, кефиром, йогуртами.

Противопоказания. Не применять при беременности. Не наносить на сухие, чувствительные участки кожи. Не использовать более 14 дней непрерывно. Нефизиологично применять для детей до 7 лет, людям с повышенной возбудимостью, людям, страдающим тяжелой формой гипертонической болезни. Аромат шизандры резкий, пульсирующий, что может привести к кратковременному сокращению голосовых связок, першению в горле и охриплости, поэтому он не совместим с дикторской, певческой, лекторской деятельностью.

Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. Чувство жжения, горения, покраснения кожи в течение 3-5 минут. При попадании на участки сухого и нормального типов кожи возможен подсушивающий,

стягивающий эффект. Реакции естественны.

Восприятие аромата. Шизандра вызывает восхищение, если подчеркнуть великолепный рисунок второго тона. Для этой цели имбирь - идеальный комплимент

Царство Эвкалипта

Эвкалипт (Eucalyptus globulus). Семейство эвкалиптовых.

Эфирное масло легкое, текучее, бесцветное.

Основной аромат светлый, холодящий, смолисто-терпкий. Оттенки тональности: верхний - холодный, мятно-камфарный; средний - оттенок спиртового антисептика; нижний - талого снега.

Класс: ароматический адаптоген.

Самое яркое и непревзойденное качество Эвкалипта:

- Косметическое - нейтрализует "жесткие" эфирные масла
- Целебное - противоэрозийное средство

Эмоциональные реки. Если бы можно было присваивать отчества именам масел, то эвкалипт заслуженно бы именовался "Эвкалиптом Аристотелиевичем". Этот аромат - великий "логик", идеально владеющий техникой индуктивных и дедуктивных умозаключений. Личностные суждения, проникнутые ароматом эвкалипта, всегда отличаются глубинным познанием истины. Эвкалиптовое масло идеально подходит для работы аудиторов, лингвистов, математиков. Эвкалипт устраняет повышенную утомляемость, сонливость и "утреннюю ворчливость". В древности этот аромат использовали в качестве средства "от медлительности и меланхолии".

Биоэнергетические берега. Аромат-"дхарма", открывающий способность "удерживать разумом" все умопостижимые явления, открывая для себя их суть. Эвкалиптовая драхма жизни заключается в том, что "все явления преходящи и непостоянны". Эвкалипт освобождает от пелены иллюзий и помогает постижению Реальности, наращивает энергию, ответственную за избавление от болезней и страданий, ведущую к долголетию и постижению более высокого уровня бытия.

Косметические города. Оказывает противовоспалительное и антисептическое действие, ликвидируя угревую, герпетическую сыпи, фурункулез. Обезболивает, регенерирует поврежденные участки кожи после ожогов, ран и обморожений. Эвкалипт устраняет ожоги, связанные с попаданием на кожу неразбавленных "жестких" эфирных масел (чабреца, тысячелистника, лимонника, полыни), поэтому целесообразно вводить в состав первично применяемых эфирных масел 25% эвкалипта (например, 1 капля эвкалипта на каждые 7 капель нового аромата). Прекрасное средство для обогащения шампуней - устраняет перхоть, препятствует выпадению волос.

Спортивные арены. Снимает мышечное напряжение после

занятий спортом.

Целебные страны. Устраняет воспалительные и застойные процессы органов дыхания и носоглотки. Оказывает противопростудное и жаропонижающее действие.

Эффективное средство от головной боли, связанной с духотой, гиподинамией и усталостью.

Мягкое природное средство, снижающее уровень сахара в крови и улучшающее углеводный обмен веществ. Устраняет боль, отечности тканей при артритах.

Антисептик, эффективно устраняющий воспаление мочевого пузыря, мочеточников, простаты и вагины.

Для женщин: устраняет острые и хронические воспаления органов репродукции, нормализует щелочной баланс вагины, препятствует развитию молочницы. Является также противоэрозийным средством.

Дома, улицы, поля, леса и степи. Аромат, отпугивающий комаров. Обеззараживает, дезодорирует воздух в помещении, препятствует заражению воздушно-капельной инфекцией.

Как попасть в Царство Эвкалипта

1. Аромакурительницы: 4-5 капель на 15 м2.

2. Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.

4. Ванны: 4-7 капель.

5. Сауны: 4-5 капель на 15 м2.

6. Массаж: 7-10 капель на 15 г транспортного масла.

7. Рефлексомассаж: смешать эвкалипт с транспортным маслом в пропорции 1:1

8. Обогащение косметических препаратов: 3-4 капли на 15 г основы.

9. Спринцевание: добавить 3-5 капель эвкалиптового масла в 1/2 чайной ложки соды и растворить в 200 г кипяченой воды.

10. Аромамедальоны: 2-3 капли.

11. Внутреннее употребление: 1-2 капли эвкалипта с медом, вареньем, бисквитами, сладостями, сухофруктами или в хлебной "капсуле" принимать 2-3 раза в день. Запивать подкисленной водой, соками, чаем, вином.

Противопоказания. Не наносить на гиперчувствительную кожу. Проверять аромат на индивидуальную переносимость.

Ощущения. При нанесении на кожу - пощипывание, покалывание, легкая краснота в течение 1-2 минут.

Восприятие аромата. Для аромата эвкалипта характерны некоторая "простота" и односложность. Для создания туманного, расплывчатого рисунка можно добавить комплиментарное

нероли.

РАЗДЕЛ III. Ароматическая эстетика

Глава 1. Ароматическое гурманство

Огромное прямое расстояние лежит между понятиями "есть" и "вкушать". Невозможно свести процесс вкусового наслаждения пищей к грубому и примитивному насыщению, если блюда "исполнены" в высоком ароматном и художественном стиле. Ароматная пища, как правило, располагает к беседе, пробуждает воображение и приятные ассоциации. Пряные, благоуханные блюда - источник энергии и физической активности. Вкушая ароматную пищу, можно победить усталость, быстро восстановить силы, сбросить "телогрейку" низкопробных эмоций, а также приобщиться к здоровой трапезе. Эстетика ароматического гурманства сложена из тонких драгоценных кусочков китайской, японской, индийской и французской кухни, в которых прозрачные и легкие количества пищи превращаются в качественную мощную энергию. Ароматы - квинтэссенция специй. Их любимая песенка начинается словами: "Есть для того, чтобы жить, а не наоборот". И это "не наоборот" воплощается в молниеносной скорости приготовления изысканных блюд. В отличие от сухого имбиря или корицы эфирные масла не требуют длительного настаивания и обработки, а минимализм их дозировок расцветает максимализмом восхитительных ощущений.

Как превратить еду в источник красоты, энергии и наслаждения

"Соленые" эфирные специи. Эфирное масло (базилик, гвоздика, имбирь, лимон) 1-2 капли смешать с 2-3 столовыми ложками растительного масла, майонеза, сметаны, уксуса, дрессинга, томатного соуса и заправить готовое блюдо.

"Сладкие" эфирные специи. Эфирное масло (апельсин, жасмин, мускат, корица, бергамот) 1-2 капли смешать с 2-3 столовыми ложками меда, варенья, сметаны, взбитых сливок, сладких соусов, кремов, вина, заправить фруктовый салат или десертные блюда.

Быстрое настаивание овощей, мяса, рыбы в маринаде с эфирным маслами. В среднем 1-5 капель на 500 г продукта.

Вымачивание для удаления нежелательных запахов мяса, морепродуктов, овощей. В воду добавить 1-5 капель эфирного масла и погрузить в нее продукт на 15-30 минут, после чего промыть водой.

Изготовление маринадов. В среднем 1-5 капель эфирного масла на 500 г маринада.

Добавка в тесто для соленой или сладкой выпечки. 1-2 капли на 500 г теста.

Ароматные плюшки. Смешать 1-2 капли эфирного масла (роза, лимон, мандарин, лиметт, ваниль, вербена, мускат, имбирь, корица) с одним яйцом и помазать корочку только что испеченного пирожка или кекса.

Быстрое обогащение чая. В среднем 1-4 капли на 3-4 ложки сухих чайных листьев или 4 пакетика чая.

Тонкая ароматизация чая. Нанести на стенки герметически закрывающейся посуды (200 г) 3-7 капель эфирного масла (жасмин, бергамот, лиметт, лимон, апельсин, мускат, шалфей, ромашка, мята, вербена, роза, мелисса, иланг), затем насыпать в эту емкость чай (черный или зеленый), плотно закрыть и не открывать 3-5 дней, периодически встряхивая. После указанного срока чай готов к употреблению.

Обогащение напитков (кефиров, йогуртов, соков). 1 капля на 200-300 г продукта. Тщательно перемешать.

Обогащение сахара для приготовления кофе, глинтвейна, вина. 2-5 капель эфирного масла на 1 столовую ложку сахара.

Ароматические соль и перец. Нанести 5-10 капель эфирного масла на 2 столовые ложки сухой соли (перца) и тщательно перемешать.

Обогащение вин. Эфирное масло или смесь нескольких ароматов в количестве 1-5 капель смешать с 1 чайной ложкой меда, развести 3 столовые ложки вина и влить полученную смесь в бутылку (0,7 л). После чего бутылку положить на бок в темное место и хранить 2-3 дня. Далее процедить вино через сухую пятислоиную марлю и дать ему "успокоиться" не менее трех часов. Вино готово к употреблению.

- Ароматы, гармонирующие с белым вином. Бергамот, вербена, грейпфрут, ель, жасмин, лимон, мирра, можжевельник, петит грейн, сосна, чайное дерево.

- Ароматы, гармонирующие с красным вином. Корица, гвоздика, ладан, мускат, роза, апельсин, сосна, имбирь, сандал, розмарин, нероли, иланг, пачули, ветивер, душица.

- Ароматы для водки. Можжевельник, апельсин, мандарин, душица, майоран, роза, бергамот, вербена, розмарин, мелисса, анис, сосна.

Малюсенькие кулинарные секреты

- Следует запомнить, что ароматическую соль, сахар, соусы, масла, уксусы следует хранить в герметично закрывающихся емкостях, чтобы аромат не ослабевал.

- Добавление эфирных масел в блюда автоматически увеличивает срок их хранения, т. к. эфирные масла обладают сильными консервирующими свойствами.

- Одна капля эфирного масла может быть эквивалентна

50-300 г сухих или свежих специй: это гиперконцентрированная приправа, поэтому предпочтительнее в кулинарии использовать натуральные масла, изначально пятикратно разведенные с растительным маслом, медом, сметаной, белым вином или любым ингредиентом блюда (водка, соус и пр.), и не увлекаться количествами, чтобы аромат не был навязчивым.

Гурманские частности

Приведенные ниже рецепты рассчитаны на эфирные масла, предварительно разбавленные минимум в три раза.

Анисовое гурманство

Эфирное масло аниса придает блюдам мягкий, сладкий аромат и терпко-сладкий вкус.

Анисовым маслом обогащают блюда из утки и свинины (2 капли на 500 г мяса) и блюда китайской кухни.

Анисовая (хмельная) водка. 4 капли аниса добавить в 500 г водки, настаивать в теплом, темном месте 2 дня, процедить через сухую многослойную марлю и охладить.

Анисовые добавки помогают безболезненно уменьшить потребление соли, т. к. уменьшают потребность в восприятии соленого вкуса.

Оздоровительный эффект. Устраняет кашель, освежает дыхание, обладает легким послабляющим действием, усиливает одурманивающее действие алкогольных напитков.

Базиликовое гурманство

Эфирное масло базилика придает блюдам очень нежный, пряный, прохладный, свежий аромат и терпкий горьковатый привкус.

Базиликовое масло великолепно сочетается с блюдами из сыра, соленым тестом. 1-2 капли базилика, добавленные в суп, делают его вкус более нежным и прозрачным.

Две капли базилика устраняют "каротиновый" запах отварной моркови, если за 2 минуты до окончания варки добавить его в кипящую воду. Изысканный свежий оттенок придает базилик запеченным помидорам и рыбе под маринадом (1-3 капли на 500 г продуктов).

Тонкий аромат базиликовой соли и черного молотого перца - летнее украшение любого блюда (добавить в 2 столовые ложки соли (перца) 3-7 капель базилика и тщательно перемешать).

Базиликовые "Ромашки". Сварить вкрутую 5 куриных яиц, аккуратно разрезать их на половинки, извлечь и измельчить желтки, добавить в них тертый сыр, мелко порезанные обжаренные в растительном масле с луком грибы (3 столовые ложки), посолить, поперчить и заправить 1 столовой ложкой майонеза с 2 каплями базилика. После тщательно перемешать

желтковую начинку и горкой начинить ею половинки белков.

Оздоровительный эффект. Устраняет метеоризм, колики, несварение пищи, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

Бергамотное гурманство

Эфирное масло бергамота придает блюдам таниново-фруктовый прозрачный букет и нежный, чуть вяжущий привкус. Бергамот гармонирует с овощными супами, бифштексами, выпечкой, фруктовыми кремами, фруктовыми и овощными салатами.

Ароматизация черного чая. На 5 столовых ложек сухого чайного листа - 2-7 капель бергамота.

Ароматизация десертного вина. На 500 г вина - 4-5 капель бергамота.

Ароматизация зелени для салатов. Помыть зелень и на 3 минуты положить в миску с водой, в которую предварительно добавить 1 чайную ложку соли с 5 каплями бергамота. Аромат зелени станет более свежим и праздничным.

Добавка в варенья. В 200 г остывающего варенья добавить 3-6 капель бергамота - варенье приобретет сияющий, фруктовый, немного таинственный и терпкий букет.

Оздоровительный эффект. Оптимизирует пищеварение, устраняет ферментативный дефицит, препятствует накоплению целлюлита, оказывает эротизирующее действие.

Вербенное гурманство

Эфирное масло вербены придает блюдам ласковый, свежий леденцово-лимонный сухой букет и острый кисловато-горький привкус. Вербена гармонирует с супами-пюре, маринадами, блюдами из морепродуктов. Изысканный букет придает вербена кокосовому молоку и кокосовой стружке, а также освежающим напиткам.

Вербеновый лимонад. Нарезать ломтиками 1 неочищенный лимон, засыпать его 5 столовыми ложками сахара, пропитанного 4 каплями вербены, слегка помять ложкой и положить сверху 3-4 пакетика черного или травяного чая. После чего переложить смесь в емкость (2 литра) и залить теплой (40-50° С) водой. Дать настояться 5-6 часов и можно принимать в качестве охлаждающего тонизирующего напитка. Этот лимонад также можно процедить и сделать из него лед, кубики которого - изысканное ароматическое украшение алкогольных коктейлей и соков.

Оздоровительный эффект. Оптимизирует кровообращение и микроциркуляцию, является компонентом здорового питания при вегетососудистой дистонии, повышает выносливость и защитные

функции организма, обладает общим омолаживающим действием, оказывает эротизирующее действие.

Гвоздичное гурманство

Эфирное масло гвоздики придает блюдам очень теплый, пряный, насыщенный аромат и слегка вяжущий сладковатый вкус.

Гвоздичным маслом обогащают дрессинги, майонезы для использования в блюдах из рыбы, птицы, дичи и мяса, а также для приготовления глинтвейнов, выпечки (2 капли на 500 г теста). Гвоздика великолепно сочетается с блюдами из яблок (соусы, пирожки, струдели, печеные яблоки с начинкой), добавляют обычно 1-3 капли на 200 г фруктов. Ароматизация лука для дальнейшего приготовления изысканных блюд из рыбы, птицы, мяса. Мелко порезать 3 средних луковицы, положить в миску и залить 50 г уксуса или растительного масла с 7 каплями гвоздики, далее лук процедить и использовать. Ароматизация солений. На 500 г рассола или маринада добавить 2-6 капель гвоздики. Консервирующие качества рассола повысятся.

Оздоровительный эффект. Оптимизирует пищеварение, устраняет метеоризм, колики, несварение пищи, дефекты и воспаления слизистой рта, оказывает эротизирующее действие.

Жасминное гурманство

Эфирное масло жасмина придает блюдам глубокий цветочно-бальзамический букет и опьяняющий сладковато-терпкий привкус. Использовать жасмин абсолют следует только разведенным с лимонным соком в пропорции (1:10).

Ароматизация чая. Добавить 3-5 капель разведенного с лимонным соком жасмина в 4 столовые ложки (или нанести на 4 пакетика) сухого чая. Ароматизация вина. Добавить 3-5 капель разведенного с лимонным соком жасмина в бутылку с белым вином, настаивать 1-3 дня, процедить через сухую многослойную марлю. Употреблять охлажденным.

Оздоровительный эффект. Оказывает спазмолитическое и эротизирующее действие.

Имбирное гурманство

Эфирное масло имбиря придает блюдам свежий, резкий, слегка лимонный аромат и долгий тонкий, слегка горьковатый, "будоражащий" вкус. Эфирное масло добавляют в острые блюда и маринады.

Красивый ароматный "дизайн" придает имбирь тушеному мясу, макаронам "по-флотски" (2-4 капли на 500 г продукта).

Сырые салаты с добавкой имбиря становятся теплой и "уютной" пищей - можно смешивать имбирь с дрессингами, майонезами, растительным маслом (1-2 капли на 200 г салата). Сочетается имбирь с рыбными блюдами, мясом и птицей (2-4

капли на 500 г продукта). Добавка имбиря в варенья, джемы, вино создает дымный и сложный магический букет. Имбирный уксус. На 200 г уксуса (лучше рисового) добавить 5 капель имбиря с 1 чайной ложкой сахара, настаивать 1-2 дня, процедить через сухую многослойную марлю и можно использовать.

Оздоровительный эффект. Стимулирует пищеварение, устраняет метеоризм, колики, несварение пищи, устраняет тошноту, стимулирует кровообращение, устраняет воспалительные процессы в суставах, оказывает эротизирующее действие.

Коричное гурманство

Эфирное масло корицы придает блюдам теплый, веселый экзотический букет и нежный сладковатый вкус.

Коричным маслом обогащают блюда из риса, запеканки, сдобную выпечку, пунши, вино, сиропы, варенья, кофе, чай, какао. Средняя пропорция - 1-3 капли на 100 г продукта.

Кофе "Венская корица". Сварить кофе в соответствии с вкусовыми пристрастиями. В отдельной посуде взбить один желток с одной столовой ложкой сахара, в которую добавить 2 капли коричного масла. Разложить благоуханную пену в чашки поверх кофе.

Коричные гренки. Добавить в сухой сахарный песок (1 столовая ложка) 2-4 капли корицы и тщательно перемешать, затем поджарить с одной стороны белый хлеб, намазать неподжаренную сторону сливочным маслом и посыпать сверху ароматизированным сахаром, после чего подрумянить и эту сторону.

Оздоровительный эффект. Оптимизирует расщепление углеводов и углеводный обмен, стимулирует пищеварение, устраняет пищевые интоксикации (диарея), оказывает эротизирующее действие.

Апельсиново-лимонно-лиметтовое гурманство

Эфирные масла лимона, лиметта и апельсина придают блюдам нежный цитрусовый букет и терпкий фруктово-леденцовый привкус. Являются незаменимым компонентом блюд из утки, курицы, дичи, рыбы.

Вносят "задорную нотку" в аромат дрессингов, майонезов. Применяют для приготовления глинтвейнов и обогащения столовых, десертных вин и соков, а также для приготовления лимонадов и выпечки. Лимонное и лиметтовое масло добавляют в воду для вымачивания рыбы, чтобы удалить нежелательный запах (на 500 г воды - 5-7 капель). Майонез с 1-2 каплями апельсинового масла превращает 500 г салата "оливье" в редчайшее по своим вкусовым качествам блюдо. Ароматизация

лука для приготовления деликатесных блюд из рыбы, птицы, мяса. Мелко порезать 3 средних луковицы, положить в миску и залить 50 г уксуса или растительного масла с 7 каплями лимона, лиметта или апельсина. Затем лук процедить и использовать.

Оздоровительный эффект. Стимулируют пищеварение, способствуют очистке организма от "шлаков", оказывают общеукрепляющее действие.

Можжевеловое гурманство

Эфирное масло можжевельника придает блюдам оригинальный, свежий букет и аромат чистоты, оставляя привкус терпкой горчинки. Можжевельник формирует долгое приятное послевкусье. Можжевеловым маслом обогащают блюда из птицы, кролика, свинину, баранину. Придает прозрачный оттенок вкуса блюдам из капусты, ликвидируя "душный" капустный запах (белокочанная, брокколи, цветная, брюссельская). Можжевельник - прекрасное дополнение к овощным, мясным и фруктовым салатам.

Соления. 2-4 капли можжевельника добавить в 500 г рассола.

Салаты. 1-3 капли можжевельника добавить в соус, дрессинг, майонез, растительное масло.

Соление капусты. 2-5 капель можжевельника на 200 г капусты.

Оздоровительный эффект. Оптимизирует пищеварение, устраняет газообразование в кишечнике, улучшает кровообращение, оказывает противоотечное действие, выводит токсины из организма.

Мускатное гурманство

Эфирное масло муската придает блюдам жаркий, пряный и радостный букет и горьковато-терпкий привкус.

Афродизиак используется для приготовления блюд "с любовью и для Любви". Мускатом обогащают майонезы, супы-пюре с рыбой, креветками. Он является незаменимым "аксессуаром" к любым творожным блюдам - пудингам, сырникам, запеканкам, ватрушкам. Придает блюдам из макарон оттенок праздника (добавлять в томатный, творожный, луковый соусы). Идеально подходит к выпечке (3-5 капель на 500 г теста), особенно для яблочной и вишневой начинки пирожков. Используется для ароматизации красного вина (5-7 капель на 500 г).

Оздоровительный эффект. Оптимизирует пищеварение, устраняет газообразование, несварение, оказывает эротизирующее действие.

Розовое гурманство

Эфирное масло розы придает блюдам глубокий цветочно-

таниновый дымный букет и эйфоричный терпкий привкус.

Использовать розу абсолют в кулинарии следует только в разведении с лимонным соком, медом в пропорции (1:10).

1 каплю разбавленной розы смешать с 2-3 столовыми ложками меда, варенья, сметаны, взбитых сливок, сладких соусов, кремов, вина, заправить фруктовый салат или десертные блюда. Роза - идеальный спутник красных и терпких вин (2-5 разведенных капель на 500 г). Добавить в тесто для сладкой выпечки 1 каплю розы на 500 г. Розовый салат с апельсином и красным луком. 6 апельсинов порезать ломтиками, с каждого ломтика срезать ножницами кожицу; тонкими кольцами порезать и разделить 2 красные луковицы. Разложить апельсины и лук слоями в неглубокое блюдо, посыпая каждый слой смесью (1 чайная ложка черного перца крупного помола, немного соли, 1 столовая ложка свежей нарезанной мяты). Сверху полить 3 столовыми ложками оливкового масла с 2 каплями розы. Дать салату настояться в прохладном месте 30-40 минут и можно подавать на стол.

Оздоровительный эффект. Оптимизация пищеварения, спазмолитическое, антисклеротическое действие. Оказывает общее омолаживающее и эротизирующее действие.

Фенхельное гурманство

Запах фенхельного масла интересен сладковатым ароматическим букетом с легким привкусом аниса и приятной горечью.

Это эфирное масло можно добавлять в рассол для соления огурцов (1 капля на 500 г). Фенхель прекрасно сочетается со всеми рыбными блюдами. Его следует добавлять в пропорции (1 капля на 300 г) в соусы. Соус для рыбы. Мелко порезать лук (1 столовая ложка), смешать с 2 столовыми ложками майонеза и добавить 1/3 чайной ложки сахара, на который предварительно нанести 1-2 капли фенхеля. Фенхель - идеальный "спутник" блюд из баранины и свинины. Можно сделать фенхелевый уксус. В 100 г уксуса добавить 3 капли фенхеля, настаивать 3-4 часа, процедить через сухую марлю.

Оздоровительный эффект. Оптимизация пищеварения, устранение метеоризма, судорог, икоты, бессонницы, препятствует накоплению избыточного веса.

Прощай, скука! Веселые рецепты для пирушки

Многие блюда с эфирными маслами поднимают настроение,

"разогревают" непринужденную легкость в общении.

- Ароматные креветки. На 500 г продукта за 2 минуты до окончания варки добавить 1 каплю корицы, 1 каплю гвоздики, 1 каплю муската, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 2 лавровых листа и 4 столовых ложки лимонного сока.

- Французский маринад для овощей. В 500 г маринада добавить 1 каплю гвоздики, 2 капли имбиря, 2 капли корицы и 2 сушеных лавровых листа.

- Английский яблочный пирог. На 500 г начинки - 1 капля гвоздики, 1 капля корицы и 1 капля муската.

- Имбирное чесночно-луковое масло. Идеально подходит для рыбы, курицы. Смешайте 5 капель имбиря и 10 капель оливкового масла и нанесите эту смесь на поперечные срезы 2 зубчиков чеснока и 3 луковиц-шалот, залейте 2 стаканами масла и дайте настояться 1-2 недели, после чего можно процедить и использовать.

- Идеальный зимний чай с корицей. Пропитать 4 ложки листьев черного чая или 4 пакетика с чаем 4 каплями корицы, разведенной лимонным соком (1:4), смешать с 1 чайной ложкой апельсиновой цедры и залить крутым кипятком. Настаивать 3-4 минуты. Подавать с сахаром и молоком.

- Идеальный летний чай со льдом. Положите в чистую емкость (2 л) 4 пакетика черного чая, пропитанных 3 каплями бергамота, 2 каплями гвоздики, 2 каплями корицы, 1 каплей мяты, добавьте процеженный сок 2 лимонов, залейте водой и оставьте на ночь настаиваться в холодильнике. Утром процедите через многослойную сухую марлю, и можно легко и надолго утолять жажду и устранять чувство солнечной "дурноты" этим приятным тонизирующим напитком.

- Идеальный летний освежающий кофе со льдом. В 2 стакана свеже-сваренного черного кофе предпочтительной крепости добавить 2 чайных ложки сахара, смешанного с 1 каплей корицы и 1 каплей гвоздики, добавить 2 столовых ложки кофейного ликера или "Irish cream" и несколько кубиков льда.

- Эфирный глинтвейн. Нанести на 2 столовых ложки сахара 1 каплю корицы, 1 каплю гвоздики, 1 каплю муската, 1 каплю имбиря и высыпать его в кастрюлю на ломтики 1 лимона и 1 апельсина, сверху налить 4 столовые ложки бренди, размешать сахар и залить 1 бутылкой (700 г) красного вина и 1/2 стакана воды. Поставить кастрюлю на слабый огонь и, помешивая, нагреть до температуры 60-70° С (не кипятить!). Затем через ситечко разлить по чашкам.

- "Пища Богов" - груши в горячем вине. В кастрюлю с широким дном налить вино, в котором растворить 3 ложки

сахара, пропитанного 4 каплями бергамота, 1 каплей муската, 1 каплей корицы и 2 каплями имбиря. Очистить груши от кожуры и поставить в один ряд все груши на дно кастрюли (вино должно закрывать все груши целиком). Довести вино до кипения и затем, убавив огонь, варить груши 15 минут, после чего дать им остыть в этом же вине. Груши вынуть, положить на блюдо, можно полить ванильным кремом или подтаявшим ванильным мороженым. Запивать груши теплым вином, в котором они варились.

Приятно жить радостно и легко. И значит - "Виват!" любой непринужденной возможности превратить заурядный процесс в Высокое Действо!

Глава 2. Личность и аромат: взаимное конструирование

Наша память бережно хранит "слепки" различных людей и ситуаций в виде набора ассоциаций, образов, умозаключений и ощущений. Одним из наиболее сильных ощущений, навсегда оставляющим след в нашей памяти, является запах... Аромат клубники напоминает нам о лете; аромат изысканных духов, исходящий от незнакомого человека, вдруг наполняет душу светлой грустью по "Герою Неоконченного Романа"; аромат ванили окутывает нас радостно-горьковатыми воспоминаниями о дне рождения давно, в детстве... Пристрастия рождаются не случайно: запахи, которые нам нравятся и запахи, которые нравятся в нас, - симфония личностной неповторимости, истина в нас и о нас. Если две подруги выбирают одни и те же дорогие натуральные духи (одна, потому что они ей понравились, а вторая - потому что эти духи "как у подруги"), то аромат, переосмысленный эндокринами кожи, проявится в "букете" истины: запах не может гармонично сливаться с подражанием, он сливается только с психотипом и глубокими психологическими мотивациями.

Ароматы сладковатые гармонично сливаются с романтичными, нежными, мечтательными натурами, несколько эгоцентричными, но добродушными и милыми. Платоническое умозрительное отношение к жизни иногда кажется окружающим наивным и вызывает желание защитить и "просветить", что, в принципе, лишнее, поскольку личностный рост в данном случае проходит через "тернии" страданий к звездам "интеллектуально-виртуальной" мечты. Достигать в реальности - скучно.

Ароматы легкие симптоматичны для людей обоего пола, пребывающих в настроении "невесты", пассивно ожидающей приятных перемен в жизни, а также людей, имеющих потребность вызывать симпатию в своем ближайшем окружении. Как правило, в этом психотипе присутствуют легкая леность и непротивление "загребанию раскаленных каштанов чужими руками".

Ароматы свежие - больше привлекают людей, диагностирующих текущую полосу жизни как не самую удачную. Чем больше неразрешимых проблем скопилось за спиной, тем "свежее" и нежнее становятся обонятельные пристрастия. Физиологическое побуждение к свежей ноте также возникает у людей, вынужденных обманывать себя или близких.

Ароматы зеленые и кисленькие симпатичны людям, не

приемлющим перемен, предпочитающим остаться с уже изловленной "синицей", нежели пуститься в журавлиную авантюру. Такие слова, как "Преданность", "Ответственность", "Долг", "Верность", для этого психологического типа - не пустой звук, а значимая часть внутренней жизни.

Ароматы цветочные притягательны для людей, неудовлетворенных собой (внешним видом, материальным положением, положением в обществе или семье), но выжидающих время. Этот тип, имея обоснованные амбиции, потерпев объективный крах, сохраняет внешнее спокойствие и внешнее "непротивление злу", однако внутри теплится вулкан возрождения и пожинания лавров.

Ароматы терпкие зовут за собой людей сильных и страстных, обожающих бурлящую и кипящую жизнь внутри и вокруг них. Как правило, этим кипятком их уже не раз ошпаривало, но смиренность и осторожность - "цветочки", не растущие в поле их движения, вот "ягодки" усталости иногда можно встретить...

Ароматы пряные - известная рок-группа, "сыгравшаяся" и слившаяся в единый организм с неутомимым любвеобильным и авантюрным солистом, не всегда разборчивым в своих побуждениях (побуждения разбираются сами). Основной принцип этого типа - "Движение - Жизнь!", даже если это - прыжки на месте... Однако энергия, продуцирующаяся солистом, складывается в "простенькую" формулу стиля жизни: "У + Д + А + Ч + А".

Ароматы бальзамические - любимая "одежда" логично мыслящих людей, пропускающих любую информацию через фильтр своего интеллекта и своего опыта (емкости позволяют). Этот психологический тип может быть переубежден в чем-то только собственной, безоговорочно доказанной мыслью. Сформированная система индуктивно-дедуктивного сознания отмежевывает лишние "жизненные объекты", и часто этот тип "закрыт" и недосягаем для взаимопонимания.

Ароматы смолистые и древесные ритмичны пульсу жизни, ведомой потребностью созидания и роста. Все богатства мира - ничто, если душа не сияет. Созерцательная активность и жажда Света в этом типе неистребимы. Однако эмоции часто имеют минусовой уровень: жизнь именно такая, какая она есть (если только не уйти навеки в свой мир... и никогда не возвращаться).

Ароматы горькие - прибежище плодородной натуры, обладающей незаурядными способностями и талантами. Данному личностному типу не безынтересны признание и слава (в любом масштабе). Такие люди умеют работать, не выносят скуки и

однообразия, предпочитая релаксации и расслабленности - надрыв...

Ароматы влажные легко находят место в эпатажном стиле жизни. Иногда стиля бывает больше, чем жизни, но раз на раз не приходится. Для данного психотипа характерны эгоцентризм, манерность, чистосердечное прощение и забвение чужих грехов, а также абсолютная уверенность только в том, что уже было. Будет ли? - это уже повод для постоянных и весьма активных действий.

Ароматы сухие необходимы, как воздух, людям гиперэмоциональным, общительным, "душевным", обожающим поговорить, приятно скоротать вечерок-другой. Такое понятие, как "время", исключено из душевного рациона этого типа. Особенностью личностной характеристики, возможно, является искреннее соответствие "глубинных" убеждений текущему моменту и мнениям, бытующим в настоящем круге общения. Гибкое постижение жизненной философии позволяет этой личности уютно чувствовать себя в любом "сосуде", чистосердечно никого не осуждая за дурной вкус или плоские мысли. Легко меняется круг - легко меняется стиль. Очень приятный, бесконфликтый, коммуникабельный тип.

Ароматы перечные - громкая музыка, необходимая громкой личности, обладающей незаурядным темпераментом и обостренным чувством собственного достоинства. Отдать жизнь за идею? - просто не вопрос. Идея, правда, может быть любой, но всегда Своей. Стремление к комфорту и материальному благополучию в данном случае - естественная личностная потребность, способствующая интеллектуальному и духовному росту. Так же, как и искренность побуждений бескорыстно оказывать помощь близким людям с высоты своих осуществленных стремлений. Данный психотип четко знает "предел своих желаний", и жажда занять "все стулья" и заработать "все деньги" абсолютно чужда ему.

Система аромато- и психозависимости "работает" и в обратном направлении "с точностью до наоборот". Натуральный аромат может изменить оттенок своего букета, соприкасаясь с кожей человека, испытывающего сильные эмоции или переживающего всплеск психологической активности или перемен. Так, страх пробуждает кислинку в терпком аромате, а страстное желание - пряные ноты в сладком букете. Все вышесказанное касается исключительно взаимодействия натурального человека с натуральным ароматом. Синтетика к подобным метаморфозам не способна.

Глава 3. Ароматы - воздушная подушка безопасности

Когда запах натурального парфюма или эфирного масла гармонично сочетается с запахом кожи, рождается индивидуалистический букет, привлекательность которого можно оценить через время. Для того, чтобы эта оценка была позитивной, следует учитывать при выборе аромата свой психологический тип, темперамент, эмоциональное состояние, а также время (года, суток, жизни). Потребность найти СВОИ ароматы объясняется еще и тем, что в ароматах пунктирно просматривается глубинная стилистика личности. Поэтому гармоничные ароматы способствуют ее духовному развитию. Чаще всего "открытие" своей ароматической "ниши" происходит интуитивно, поскольку древнейшая обонятельная система человека пытается создать вокруг себя гармоничный мир - мир запахов, цветов, звуков. Однако при отягощении подсознания негативной символикой ассоциаций, противодействующей легкому и естественному восприятию ароматов, гармония может быть нарушена так же, как и при гипосмии. В этом случае, возможно, нижеизложенная информация будет полезна.

Ароматы в системе "Ян-Инь"

Давление "Ян" в аромате: бэй, базилик, ветивер, грейпфрут, ель, имбирь, каяпут, кедр, лимон, мелисса, мирт, можжевельник, мускатный орех, найоли, сосна, цитронелла, чайное дерево, шалфей, шизандра, эвкалипт.

Давление "Инь" в аромате: апельсин, валериана, ваниль, вербена, герань, душица, жасмин, иланг-иланг, иссоп, лиметт, левзея, майоран, мандарин, мята, пальмароза, пачули, петит грейн, ромашка, фенхель, чабрец.

Уравновешенные "Ян-Инь" в аромате: бергамот, гвоздика, кипарис, лаванда, ладан, мирра, нероли, роза, розмарин, розовое дерево, сандал.

Роль ароматической динамики в психической деятельности индивида

В каждом человеке (как и в каждом аромате) наряду с

личностной многогранностью проявляется преобладание определенного темпа, ритма, интенсивности психических процессов и состояний. Основными компонентами темперамента являются: общая активность личности, ее моторика и эмоциональность.

Темперамент ароматов также неоднозначен, именно он определяет во многом психологическую взаимосвязь с индивидом, помогает более ровному и гармоничному течению эмоций и мыслей, оказывает психотерапевтическое воздействие на личность, часто являясь другом и помощником в сложных жизненных ситуациях.

Сангвинический тип: характеризуется живостью, быстрой возбудимостью, легкой и гармоничной сменяемостью эмоций.

Холерический тип: характеризуется быстротой действий, высоким накалом чувств и эмоций, проявляющихся в бурной жестикуляции, активной мимике и яркой речи.

Дружественные ароматы: бергамот, валериана, вербена, гвоздика, герань, грейпфрут, душица, ель, иланг-иланг, имбирь, лаванда, ладан, мандарин, мирра, мирт, мята, найоли, нероли, пачули, петит грейн, роза, розовое дерево, сандал, фенхель, чайное дерево.

Меланхолический тип: характеризуется предрасположенностью к депрессивным состояниям, подавленности, грусти; повышенной впечатлительностью и аскетичным проявлением чувств.

Флегматический тип: характеризуется медлительностью, спокойствием, сдержанностью в проявлении чувств, прагматизмом.

Дружественные ароматы: анис, апельсин, базилик, бэй, ветивер, жасмин, иссоп, каяпут, кедр, кипарис, корица, левзея, лиметт, лимон, майоран, мелисса, можжевельник, мускат, пальмароза, пихта, розмарин, ромашка, сосна, цитронелла, чабрец, шалфей, шизандра, эвкалипт.

Коммуникабельные ароматы, пробуждающие прекрасные и легкие эмоции, веселье и творческий подъем в личности любого темперамента: бергамот, вербена, ветивер, иланг-иланг, имбирь, корица, лаванда, можжевельник, мускат, нероли, пачули, петит грейн, роза, розовое дерево, эвкалипт.

Ароматы детства

Анис, апельсин, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, каяпут, лаванда, лиметт, лимон, мандарин, петит грейн, роза, розовое

дерево, эвкалипт.

Ароматы зрелости

Валериана, гвоздика, герань, грейпфрут, душица, ель, жасмин, имбирь, иссоп, кедр, кипарис, ладан, левзея, лимон, майоран, мирра, мирт, мята, найоли, пальмароза, пачули, петит грейн, розмарин, ромашка, сандал, сосна, фенхель, эвкалипт.

Ароматы Утро-Вечер-День-Ночь

Время суток меняется. Оно меняется вокруг нас. Оно перетекает из одного состояния в другое внутри нас. Порой ритмика этих перемен не совпадает, являя утреннюю непосредственность сумеречным изыскам природы... Открывая флакон с лучом восходящего солнца или с бархатным звездным мерцанием, можно ласково погладить свое настроение, либо, напротив, намекнуть, что его время истекло и рабочая деловитость не входит в репертуар романтического свидания.

Утро. Вскакивать с постели - не самый лучший способ взаимодействия со своим настроением и своим позвоночником. Потянуться - улыбнуться - накинуть уютный халат - принять освежающий душ - выпить чашку своего любимого напитка - создать сегодняшний образ в одежде... Мягко вернуться из мира снов в мир источника снов.

Апельсин, бергамот, бэй, вербена, герань, грейпфрут, кедр, левзея, лиметт, лимон, мандарин, можжевельник, мята, петит грейн, роза, розовое дерево, сосна...

День. День требует от нас некоторых усилий для того, чтобы стать лучшим, чем вчерашний. Свет ярче проявляет наши достоинства и, увы... День - это шанс взять новую высоту. Взять ее физически, умственно, духовно, получив в награду память или опыт.

Апельсин, базилик, бергамот, вербена, гвоздика, грейпфрут, душица, ель, имбирь, каяпут, кипарис, корица, левзея, лиметт, лимон, мандарин, мелисса, мир, можжевельник, мускат, найоли, нероли, петит грейн, пихта, роза, розмарин, розовое дерево, сосна, фенхель, цитронелла, чабрец, чайное дерево, шалфей, шизандра, эвкалипт.

Вечер. Возможность слиться с миром собственных увлечений, желаний и потребностей, отрешиться от общественной формы существования. Наслаждаться беседой или читать книгу, строить из кубиков домик своей мечты или целоваться, писать стихи или выкидывать хлам, сидеть на полу и слушать музыку или смотреть вдаль...

Бергамот, вербена, ветивер, гвоздика, жасмин, иланг-иланг, имбирь, кедр, кипарис, корица, лаванда, ладан, левзея, лиметт, мирра, мирт, мускат, нероли, пальмароза, пачули, петит грейн, роза, розовое дерево, сандал...

Ночь. Ночь - источник вдохновенных снов, слияние духовного и космического, радость очищения и релаксации. Ночь - время постижения. Возможно, поэтому поэты именно с ней связывают духовное любви соитие, цветущее всегда - и утром, и вечером, и днем... Ночь освобождает дыхание для светоносного отдыха и восстановления энергии.

Анис, апельсин, валериана, грейпфрут, жасмин, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, ладан, майоран, мирра, нероли, пальмароза, роза, розовое дерево, ромашка, сандал, фенхель.

Ароматы Лето-Зима

Лето. Летом жарко и хочется прохлады, хочется избавиться от одурманивания пережаренным воздухом, не хочется быть мокрым, "как мышь", и красным, "как рак". Не хочется тяжелого и плотного, хочется легкого и свежего... Базилик, бергамот, валериана, вербена, грейпфрут, имбирь, каяпут, лаванда, левзея, лиметт, лимон, мелисса, мирра, мирт, можжевельник, мята, пальмароза, петит грейн, сандал, сосна, цитронелла, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Зима. Ментальное сосредоточение в теплом уюте, мерцании огня, лимон-но-коньячной резкости, веселом солнечном луче в белом морозном мире открывает дар наслаждения разнообразием ощущений, когда возвышенная сложность сменяется наивной простотой. В зимнем воздухе отчетливее слышен хруст чиханий и кашлей, а белизна снега сливается с невинностью носовых платков... Зима - время подарков, открытий и экспериментов, время длинной ночи, морозной скуки и витаминной усталости... Анис, апельсин, бергамот, бэй, ветивер, гвоздика, герань, душица, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, каяпут, кедр, кипарис, корица, ладан, лимон, майоран, мандарин, мирт, мускат, найоли, нероли, пачули, пихта, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сосна, фенхель, чабрец, чайное дерево, шизандра.

Глава 4. Духовные тайны духов…

Духи для души

Духи - нематериальный элемент Вселенной, имеющий божественную природу и противопоставляемый материи" (Гегель), а Духи? - нематериальный элемент Вселенной, имеющий божественную природу и противопоставляемый материи... Придание летучим веществам жидких и твердых форм носит сугубо временный характер. Полет - форма существования духа (и духов)...

Естественная тяга человечества к духовному и эфемерному отчасти выразилась в рождении духов и парфюмерии...

Исторические справки о первых духах относятся к 2800 г. до н. э., известно также, что в III-I веках до н. э. в Александрии парфюмерное искусство расцвело и окрепло настолько, что по сей день радует нас своими изысканными мелодиями.

Невзирая на десятки веков, пролетевших с момента первого упоминания ладана и мирры в качестве средств для парфюмерного умащивания кожи, основой тонкого ароматического букета духов по-прежнему остаются "старинные" эфирные масла. Несколько десятилетий химики безрезультатно пытаются воспроизвести сложную структуру и состав растительных ароматов, потерпев "фиаско" даже в случае с "простенькой" (250 компонентов) лавандой.

В каждой капле эфирного масла заключено несколько сотен летучих углеводородов, десяток из которых определяет "мажорный" (поверхностный) тон аромата и находится в осязаемом проценте. Все остальные компоненты называют "минорными", т. к. они имеют ничтожную концентрацию. Но именно они составляют глубокий, неповторимый букет с тысячей оттенков, нюансов и подробностей. Например: каждый человек имеет две ноги, каждое дерево - ствол и ветки, каждое цитрусовое эфирное масло - углеводород лимонен - это мажорные видимые компоненты. Но нет на земле двух идентичных людей, двух одинаковых деревьев и двух похожих ароматов цитрусовых. Не спутаешь веселый запах мандарина с таниновой музыкой бергамота - индивидуальность определяется минорными качествами.

Вернемся к истокам, к египетски-александрийскому, бразильско-индийскому, китайско-французскому

южноафриканскому классическому списку парфюмерных ароматов, создающих глубокую магическую мощь ароматического букета духов, которые, в свою очередь, одухотворяют внешнюю оболочку человеческого тела.

Аромат---Основная-нота---Стойкость---Акцент-в-композиции

Анис*-- сладко-цветочная- стойкий-придает-сахарность

Базилик-- свежая, пряная-–стойкий--главенствует

Бергамот-- фруктово-таниновая- нестойкий-связывает компоненты

Бэй*-- жаркая перечно-сладкая- стойкий - задает жаркий ритм

Валериана-- древеснобальзамическая- стойкий - делает аромат плотным

Вербена*-- терпкая,леденцовая- стойкий - придает зеркальность

Ветивер*-- сухая,земельная-стойкий - высушивает

Гвоздика*-- маслянистая, пряная - стойкий - придает пикантность

Герань*-- теплая, терпко-цветочная- стойкий - доминирует, подслащает

Грейпфрут- фруктово-бумажная - нестойкий - дает прозрачную горчинку

Душица*- сырая,кожано-земляная - стойкий - экзальтирует аромат

Ель- холодная,-камфарная - нестойкий - дает свежую горчинку

Жасмин*- густая, амбровая - стойкий - дает знойную пикантность

Иланг-иланг*- дымная,карамельная - стойкий - дает теплый магнетизм

Имбирь- терпкая, махрово пряная -стойкий - придает туманность

Кедр- пыльно-мускусная - нестойкий - дает протяжную горечь

Кипарис- смолисто-земляная - стойкий плотный вечерний

Корица- пряная, сладко-таниновая - нестойкий-согревает

Лаванда- холодная, пушистая, свежая - нестойкий - смягчает, охлаждает

Ладан- древесно-амбровая-стойкий - понижает тон, осмоляет

Лиметт- прохладная, леденцовая-стойкий - придает сияние и сочность

Лимон- зеленая, фруктовая-нестойкий - дает прозрачную кислинку

Майоран- древесно-канифольная-стойкий - экзальтирует аромат

Мирра- дымная, сургучно-бальзамическая - стойкий - дает туманную расплывчатость

Мирт- мягкая,терпко-камфарная - стойкий - дает оттенок осеннего леса

Можжевельник- свежая, смолисто-джиновая - нестойкий - очищает, осветляет

Мускат- теплая, горьковато-пряная - нестойкий - энергичный, пульсирующий

Нероли- древесно-амариллисовая - стойкий - задымляет, магнетизирует

Пальмароза- прянично-леденцовая - стойкий - дает ласкающую нежность

Пачули*- древесно-бальзамическая - стойкий - делает аромат бездонным

Петит-грейн- фруктово-леденцовая - нестойкий - охлаждает, облегчает

Роза*- дымная, цветочного меда - стойкий - дает терпкую цветочность

Розмарин*- мягкая,теплая, горькая - нестойкий - дает пряную остроту

Розовое- дерево, горьковато-пряничная - стойкий-дает таниновую упругость

Сандал- мускусно-древесная -стойкий - усложняет, затуманивает

Сосна-д ревесно-бальзамическая - стойкий - осмоляет, экзальтирует

Цитронелла*- маслянисто-зеленая - стойкий - дает бодрящую свежесть

**Доминирующий аромат. Мелодия доминирующих ароматов может заглушить музыку композиции, если не корректировать это качество минимальными дозировками.*

Конструирование своих и только Своих духов, так же, как и духовные упражнения, требует самоуглубления и несовместимо со спешкой. Какую музыку должен внести аромат духов в Жизнь?

Избавить от мигрени и частых головных болей?

Защитить от простудной слякоти?

Сделать кожу идеальной?

Помочь выкинуть мысль о парике, скрывающем поредевшие волосы?

Стать щитом от дурного глаза?

Стать магической формулой восхитительной сексуальности?

По-дружески помочь противостоять портящемуся

характеру?

Укрепить в побуждении бросить дурную привычку?

Раскройтесь и почувствуйте...

...эфирные масла, страстно сливающиеся ароматами каждой своей капли, перерождаются в новые вещества с непознанным благоуханным букетом, загадочно сверкающим магическими гранями...

Тонкая парфюмерная эстетика конструирования ароматов

Напишем портрет духов:

Сегмент букета	Количество компонентов	%
Мажорный букет (фигура)	Включает в себя от 1 до 5 эфирных масел	75-90% (±10%)
Минорный букет (лицо)	Включает в себя от 2 до 9 эфирных масел	10-20% (+5%)
Букет дуновения (психология)	Включает в себя от 2 до 7 эфирных масел	1-5% (3%)

Для придания духам стойкости можно использовать в букете небольшое количество жасмина, сандала, ветивера, мирры, пачули.

Техника "письма"

1. **Создание мажорного букета (в среднем 2 мл композиции).**

Сначала выбранные эфирные масла "перетасовывают" на промокательной бумаге, сложенной в несколько слоев, и оценивают их эстетику в трехтоновом варианте, добавляя или убирая компоненты (по вкусу). Иногда случается, что блестящее сочетание компонентов первого тона рассыпается ко второму или третьему. В этом случае следует определить, что вызывает неприятное впечатление (запах слишком низкий, сырой, резкий, плотный и пр.) и использовать нейтрализующий компонент. Если "набросок" получился, можно начинать работать над "деталями". В первую очередь определить концентрацию каждого аромата в масштабе 10 капель: накапать 10 капель основного эфирного масла во флакон и затем прибавлять все остальные по 1, 2 и т. д. капель. Затем 1 каплю смеси нанести на бумагу, оценить каждый ее тон и, если требуется, внести изменения в концентрацию элементов композиции. После этого можно переводить смесь в масштаб 2 мл (60-80 капель).

2. Создание минорного букета (в среднем 0,5-1 мл композиции).

Другие эфирные масла по одной капле снова перемешивают на многослойной салфетке, но обязательно добавляют "мажорную" смесь в количестве капель, равном сумме эфирных компонентов "минорной" композиции. После оценки по трехтоновой шкале и получения позитивного результата 5 капель "минорной" смеси разводят 20 каплями масла жожоба в отдельном флаконе и сопоставляют "мажорную" и "минорную" концентрации: в 10 капель основной композиции по 1 - 2 капли добавляют "минорную" с последующей проверкой ее тональностей. Далее в соответствии с пропорцией нужное количество капель "минорной" композиции вновь разводят маслом жожоба и оставляют в отдельном флаконе.

3. **Букет дуновения или ароматический след играет роль послевкусия в дорогих винах**. Как и в первых двух случаях, сначала создают дуновенную композицию, которую разводят в пропорции 1:10 маслом жожоба. После чего на многослойной салфетке производят наложение ароматов, соединяя 3 капли "мажорной" композиции с 1-3 каплями "минорной" композиции и с 1-3 каплями композиции "следа". По получении восхитительного результата можно соединить "мажорный", "минорный" и дуновенный букеты. Кстати, записанная рецептура букета может впоследствии явиться первопричиной Вашей известности и авторского гонорара.

Портрет готов.

Теперь необходимо "сходить в багетную мастерскую" для обрамления "шедевра" в соответствии с Вашим вкусом.

Форма ароматерапевтических духов отличается от промышленных.

Виды Индивидуалистических духов:

1. Твердые духи. Основа - гигиеническая помада (без ароматизатора) или смесь пчелиного воска с маслом жожоба. Поместить воск и масло жожоба (по одной чайной ложке) или извлеченную из тюбика помаду в небольшую термостойкую емкость и расплавить на водяной бане (не доводить до кипения!), добавить 30-40 капель своей (и только своей) композиции, тщательно перемешать, положить в красивую коробочку, закрыть и на несколько часов оставить в холодильнике.

2. Мягкие духи. Основа - любой крем или косметическое

молочко (без ароматизатора), масло жожоба или макадамии. Смешать 2 мл композиции с 2 столовыми ложками крема или молочка в приятной для глаз баночке и пользоваться.

3. Парфюмерная вода. Основа - 70-процентный алкоголь или лосьон (без ароматизатора), любой жидкий крем или молочко (без ароматизатора). Смешать 2 мл композиции с 1 чайной ложкой жидкого крема (эмульсии), после чего порционно добавить в 3 столовых ложки спирта или лосьона по 1/3 части смеси эмульсии с композицией, каждый раз тщательно перемешивая смесь. Процедить через сухую 4-слойную марлю и перелить полученную ароматическую воду в красивый флакон или пульверизатор.

4. Саше - порошкообразные духи. Основа: ароматическая пудра или тальк. В герметически закрывающуюся емкость с широкими отверстием и дном накапать 20-30 капель композиции и дать ей растечься по дну равномерно, затем насыпать 2 столовых ложки талька (пудры), несколько раз встряхнуть, сверху положить лист плотной бумаги и повторить действия с нанесением композиции и добавлением пудры (талька). Емкость закрыть и оставить на несколько часов, периодически встряхивая. Полученную пудру просеять через сито и можно припудриваться из красивой коробочки.

5. Шармоактивный шампунь. Шампунь без ароматизатора (10 столовых ложек) порционно (по1 чайной ложке) смешивать с 5 каплями композиции и мыть им волосы с удовольствием.

Секрет идеального "облегания" ароматического "платья"

Определенные зоны ароматической пульсации на теле быстрее "присваивают" и дольше сохраняют нанесенные на них пахучие вещества, сообщая им к тому же более яркую ритмику.

- Голова и шея: макушка, затылочная ямка, середина лба, мочки ушей и точка соединения мочки и затылочной области, пульсовая точка в подключичной проекции;
- Руки: браслетная часть запястья, локтевой сгиб;
- Тело: точка под грудиной, средняя линия между лонным сочленением и пупком;
- Ноги: браслетная область голени, подколенная ямка, середина внутренней линии бедра.

Запах кожи - роскошный и притягательный элемент самовыражения. Аромат тела не может быть отталкивающим, если эмоции несут свет, мысли - тепло и чистоту, а тело - бодрость и силу. Если это не так, нужно, чтобы это стало Так.

Композиции функционально необходимых эфирных масел - источник вдохновенного восполнения пробелов эндогенной гармонии и таланта красиво и духовно пахнуть. Всегда.

Глава 5. Жизнь в Ароматах - Ароматы в Жизни

Дом в ароматах

Дом - есть "...точка кристаллизации... символ самого человека, нашедшего свое прочное место во Вселенной... Все, что происходит в Доме, происходит внутри нас самих..." (Э. Эппли "Толкование сновидений").

Наша домашняя жизнь состоит из биллионов радостей и обязанностей. Многие из домашних действий требуют от нас фантазии и любви, чтобы не закостенеть в бытовой неизбежности, но большинство - дают возможность раскрыться самому лучшему в нас. Причудливые калейдоскопические рисунки, созданные из лоскутного блеска стекляшек и самоцветов - сна, еды, общения, чистоты, чтения, танцев, песен, мыслей, кувырков, осмысления, игр, странных фантазий, "хобби и фобий"... - носят незамысловатое, но очень теплое и светлое название "Радость Дома". Соответственно, ароматы в данном случае несут в себе эстетику Радостного Дома. Миг взаимной улыбки. Дом дарит тепло, защищенность и все, что в нем было посеяно. Сорняки неуместны, чужое ни к чему. Дом может жить долго и слышать много, в углах могут появиться заброшенные кем-то "злыдни" и обломки обманутых надежд... Очистите углы, облагородьте периметры пола, стен, потолков - иначе будет дышаться, светлее думаться, легко спаться и счастливее житься...

Смесь для крапления. Сесть на пол, прислонившись спиной к стене, рядом поставить чашу с чистой водой (можно Святой водой) и с улыбкой, отрешившись от суетных мыслей, добавить в нее 9 капель ладана, 9 капель шалфея, 9 капель розмарина. Не вставая с пола, взять чашу в руки, поднести к лицу, закрыть глаза, сделать вдох и мысленно ощутить солнечный и лунный свет. Поднять лицо вверх, сделать полный выдох. Встать, держа чашу обеими руками. Медленно пройтись по дому (по ходу часовой стрелки), держа чашу в левой руке и разбрызгивая правой капли из нее на стены и пол, двигаясь по периметру комнат. Этот процесс можно именовать "мигом взаимной улыбки" и ухаживать за цветами спокойной радости Дома 2-3 раза в год. Когда же Дом вынужден распахивать двери недобро настроенным людям, то после их визита улыбнуться друг

другу просто необходимо.

Порог дома - это черта, рубеж - символ перехода внутреннего мира во внешний и наоборот. Мысли в момент движения тела через порог любого дома должны очищаться от уличной грязи и "сора из избы". Пороговый миг всезабвения и отрешенности сам по себе прекрасен. К тому же подобная ментальная деликатность избавляет внешний и внутренний мир от лишней энергетической информации.

Ароматом, совершающим "энергетический досмотр" ментального багажа, проносимого через порог, издревле считается кипарис, недаром из этого дерева строили живые изгороди, защищавшие жилища от вредоносного колдовства. Небольшой керамический медальон с кипарисом, подвешенный к верхнему наличнику над порогом, будет сразу исполнять три функции: друга, охранника и швейцара. Он всегда напомнит, что Вы рассеянны и не стоит выходить на улицу в домашних тапочках, к тому же не выключив воду в ванной. Он обезоружит воинствующую недобрую энергию, вносимую в дом, и попросит добровольно-принудительно вернуть "свампиренную" ценность. Он доброжелательно поможет снять запыленную дорожную одежду.

Считается также, что аромат цитронеллы не позволяет визитерам, несущим в душе зло и недоброжелательство, легко перешагнуть через порог Дома.

Зал ожидания - холл - прихожая - пространства, где людям иногда приходится топтаться. Корица 4 капли + Эвкалипт 1 капля + Лиметт 2 капли на 15 м2 - вот ароматическая атмосфера дружелюбия, уюта, тепла и спокойствия, рождающая улыбку и светлые доброжелательные мысли. К тому же эта смесь ненавязчиво дезинфицирует воздух, предотвращая заражение воздушно-капельной инфекцией и защищая обитателей Дома от простудных заболеваний.

Коридор. Длинное, узкое пространство, "пробитое", "простреливаемое" дверными проемами - как правило, одно из самых неуютных мест, оправданно ассоциирующееся с "учреждениями" Кафки. Энергетика коридоров построена на разрыве и оттоке. Имбирные ладанки и кувшинчики из керамики, подвешенные на разных уровнях над дверными проемами, из-за своего маленького размера (не более 1 см) практически не будут улавливаться глазом, но абсолютно преобразят атмосферу коридорного аппендикса, сделав ее спокойной и нейтрально милой.

Гостиная. Светящаяся богемность души этого пространства, созданного из музыки, танца, книг, картин, тонких

безделушек, уютных предметов, должна быть наполнена атмосферой, рождающей творческую деятельность сознания. В гостиной царствует размашистое счастье светиться, эстетствовать, совершать чайные церемонии и вдохновенно общаться, наполняя свою жизнь красотой и теплом... Найдите формы ароматических курительниц, восхищающих Ваши глаза, и зажигайте их в гостиной. Семь танцующих язычков пламени в семи курительницах, расставленных в порыве души как угодно, - символ, поддерживающий атмосферу праздника художественного вкуса, тонких чувств и мыслей...

Ароматическая композиция "Богема": Ветивер 5 капель + Имбирь 5 капель + Бергамот 3 капли даруют эйфоричность и открытость мыслям, открывают фонтаны сложнейших форм коммуникабельности и продуктивного творческого импульса.

Дымные философские реплики композиции "Сияние" (Мирра 5 капель + Пальмароза 4 капли) позволяют глубже проникнуть в глубинную психологию взаимоотношений, найти самые верные и нежные слова для выражения мыслей, чувств и желаний...

Духовное наслаждение Жизнью здесь, сейчас подчеркивает слившаяся в туманной свежести композиция "Изысканность" (Роза 4 капли + Грейпфрут 3 капли).

Пространство для сна. "Мы боремся и наслаждаемся, висим на тонком волоске над бездной и терпим монотонное качание маятника, получаем удары и подарки от судьбы... и все это, только чтобы в конечном итоге... выспаться..." (Л. Фейхтвангер "Безобразная герцогиня Маргарита Маульташ"). Ироничное изречение безжалостной и объективной правды.

Вопрос физиологической и духовной потребности в релаксации просто не обсуждается. Вдох не существует без выдоха, Свет без Тьмы, активное движение без Сна... Сон - одно из самых тонких и "нервных" наслаждений, дарующее яркие творческие символы, откровения, полеты и познание иной реальности... ирреальности и сюрреальности...

Иногда нарушение гармонии бодрствующего духа приводит к нарушениям сна. Мысли заполняются суетными подробностями: подсчетом потерь и достижений, иллюстрированием будущих побед, ревизией гардероба, трепетными воспоминаниями мгновений Своей любви, составлением "плана Барбаросса", сухой отповедью обидным хамским инсинуациям прошлого дня...

Relax - легкая радость нежного освобождения от суматохи Дня. Relax - перевод свершенных событий из мира Сознания в мир Опыта. Relax - красота сновидений без утомляющих и

агрессивных образов...

Смесь "Сон-Дрема": Ладан 3 капли + Иланг-иланг 4 капли + Лиметт 2 капли.

Смесь "Прозрачная Высота": Сандал 4 капли + Бергамот 3 капли.

Смесь "Свершенный сон": Валериана 4 капли + Розовое дерево 5 капель.

Детский городок. Смешной, наивный, необузданный мир раскованного воображения, бескорыстия, любви и чистоты. Детские мысли и чувства неподвластны логическому препарированию, слишком много в них бескорыстия, эмоций и праздника. Теплый запах, смешные складочки и загогулины на коже, уму непостижимая мягкость и нежность, вихры и кучеряшки, визг и смех... Там, где появляются дети, расцветают Мечты большими лиловыми и розовыми лопухами.

Только бы...

... они были крепкими, закаленными, чтобы им всегда легко дышалось: Роза 3 капли + Петит грейн 3 капли + Апельсин 2 капли + Сосна 2 капли.

... они не перевозбуждались, не были капризными и не злились: Иланг-иланг 3 капли + Валериана 4 капли + Пальмароза 3 капли.

... не воевали с потребностью спать: Лаванда 4 капли + Иланг-иланг 2 капли + Сандал 3 капли.

... не мучились от ночных страхов: Мирра 5 капель + Петит грейн 4 капли.

... они доверяли нам и любили бывать в нашем обществе: Лиметт 5 капель + Нероли 4 капли.

... легче и свободнее учились: Имбирь 5 капель + Левзея 4 капли.

... не уставали от жизни: Вербена 3 капли + Иланг-иланг 6 капель.

... имели аппетит, адекватный их физиологии: Апельсин б капель + Анис 3 капли.

И были счастливы. А это уже зависит от них самих (и немного от нас).

Методики использования: аромамедальоны (1-2 капли смеси); аромакурительницы (в недосягаемом для детского любопытства месте!) - 1 доза смесей на 15 м2, масла для массажа тела, ладошек, подошв - 1 доза смеси на 1 столовую ложку масла макадамии, жожоба или авокадо, ароматизация постельного белья, одежды, портфеля, тетрадей и книг.

Кабинет. "Храм" созидательных действий, одухотворенный

мудростью, силой и красотой.

Заполнение кабинетного пространства ароматом "Удачи" освобождает и возвышает ментальную энергию, дарует ей свободу воли и совершенство ее воплощения в материальные формы: Нероли 4 капли + Лиметт 4 капли + Шалфей 2 капли + Роза 1 капля.

Пространство для трапезы. Любая еда сочетается и идет на здоровье, если ее вкушать с наслаждением, в праздничном настроении, произнося легкие и приятные слова, комплименты, получая удовольствие, заботясь о сотрапезниках. Финал трапезы - приятное чувство прозрачного насыщения и радость от общения... "Куркульская" система глухонемого поглощения пищи - не только источник постоянного съедания "сверх меры", но и время, посвященное кусанию, жеванию, глотанию, то есть потраченное зря...

Зажигает свечи артистизма, красноречия и куртуазности (а заодно "убивает" навязчивые, простецкие запахи пищи) смесь Можжевельник 3 капли + Апельсин 3 капли + Мускат 3 капли.

Кухонные "подмостки". Создание кулинарного "произведения" - процесс творческий. Для одних он приятен сам по себе, для других удовольствие - только в быстром получении результата. Повысить продуктивность "кухонного колдовства" возможно, если зажечь курительницу с ароматом Гвоздики 5 капель и Лиметта 4 капли. Кухонная тема, к сожалению, имеет и негативный оттенок, учитывая наличие колющих, режущих предметов, огня, кипятка, терок, винтов. На языке лекарей это звучит как "бытовая травма". Поэтому на самом удобном и видном месте всегда должны стоять масла эвкалипта, розы или лаванды, чтобы в чистом виде нанести на обожженную поверхность кожи; сосны, муската, гвоздики или каяпута - для быстрой дезинфекции раневой поверхности и остановки крови. С момента воцарения этих эфирных масел на Вашей кухонной полке количество и безобразие полученных в "кухонном бою" травм уменьшится на 95%.

Гигиенический ароматизм предметов: идеально устраняют неприятные кухонные запахи, выводя их даже с деревянных предметов, соломки и тканей, эфирные масла цитронеллы, лимона, корицы, розмарина, гвоздики, мяты. Использование их элементарное: просто добавить по 10 капель на каждые 100 г средства для мытья посуды. Для освежения кухонных полотенец, губок, тряпочек следует на 5-10 минут погрузить их в холодную воду с одним из вышеперечисленных эфирных масел.

Наслаждение работой

Достижение наивысшего совершенства в своей профессиональной деятельности в соответствии с основными положениями даосской этики носит название "у-вэй" или "недеяние". "Каждый человек рождается со свободой воли и может совершать все, что только пожелает, но мудрый человек будет делать только то, что требует от него Природа, он выполняет работу, к которой наиболее приспособлен, и становится наивысшим профессионалом..."

В работе важно, чтобы все получалось быстро, радостно и красиво. Свечение, собранность, адекватный интеллект, активность мышления, оптимизм и воля к победе, раскрепощенное сознание и творчество неизбежно должны рождаться с каждым действием и расцветать вместе с его Высоким результатом. Идеология творческой чистоты рождает "золотой парадокс": развивая независимость и личностное равнодушие к деньгам, притягивает материальную обеспеченность и богатство... Ароматическая философия синхронна философии прогрессивного движения, поэтому эфирным маслам можно присвоить звание профессиональных советников, открывающих Страну делового удовольствия.

- Удовольствие от высокой работоспособности: вербена, ель, имбирь, левзея, лимон, можжевельник, петит грейн, пихта, роза, сосна, чабрец, чайное дерево, шалфей, шизандра, эвкалипт.

- Удовольствие от яркого воображения и творчества: бергамот, ветивер, жасмин, имбирь, корица, мандарин, нероли, пачули, роза, розовое дерево.

- Удовольствие от высокого интеллектуального индекса и продуктивности мышления: герань, имбирь, кедр, кипарис, левзея, мелисса, можжевельник, мята (для женщин), найоли, петит грейн, роза, розмарин, фенхель, цитронелла, чайное дерево, шалфей, шизандра, эвкалипт.

- Удовольствие от емкости памяти: гвоздика, левзея, мелисса, мускат, нероли, пальмароза, петит грейн, розмарин, цитронелла, шизандра.

- Удовольствие от решительности, быстроты реакции и концентрации внимания: имбирь, иссоп, каяпут, кипарис, левзея, лиметт, лимон, мелисса, мирт, пачули, петит грейн, розмарин, сосна, цитронелла, чайное дерево, шалфей, шизандра.

- Удовольствие от коммуникабельности: апельсин, грейпфрут, иланг-иланг, имбирь, лаванда, мандарин, нероли, петит грейн, роза, розовое дерево, фенхель.

Наслаждение отдыхом

Отдых - в остром ощущении, что тело наполняется Силой, мысли - Светом, душа - Желанием Радоваться и Общаться с людьми и Звездами... Подчас проблемы, связанные с переутомлением, возникают не столько от того, что у нас не нашлось времени для отдыха, сколько от того, что мы не смогли расслабиться, освободиться от вложенных в наше сознание механизмов ответственности и дел производства. Ароматы, освобождающие от рабочей зацикленности, усталости, переутомления, раздражительности: базилик, бэй, вербена, грейпфрут, душица, ладан, лиметт, майоран, мирра, нероли, петит грейн, роза, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, чайное дерево, эвкалипт.

Открывают дыхание праздничному сердцу, бесшабашности, авантюризму, куртуазности ароматы бергамота, вербены, ветивера, жасмина, иланг-иланга, имбиря, лиметта, муската, мирры, нероли, пальмарозы, пачули, петит грейна, розы, розового дерева.

Наслаждение путешествиями

Ветер путешествий манит и освежает полотно жизни.

Однако путешествия - не только приятно проведенное время жизни, но и искусство, требующее некоторых знаний, навыков и опыта.

- Знание первое: дальние путешествия связаны с акклиматизацией, необходимостью приспосабливаться к резко изменившимся условиям внешней среды, часовой разнице и новому распорядку дня. Первый навык: ароматический медальон, косметические препараты с эфирными маслами петит грейна, сосны, мелиссы, розы, иссопа, розового дерева, нероли, лимона, можжевельника. Первый опыт: легкость и свобода.

- Знание второе: изменение суточного объема привычных движений во время пребывания в машине, поезде, на борту самолета или теплохода, компенсаторно вызывающее повышение секреции потовых и сальных желез, вялости, скованности движений и постоянное желание потянуться, размяться. Второй навык: взять с собой в дорогу 15 г спрея-тоника и 15 г крема, в которые предварительно добавить: Майоран 3 капли + Розовое дерево 3 капли + Мята 3 капли + Пальмароза 3 капли, и не забывать наносить эту косметику на лицо, руки, шею. Плюс -

дыхательная гимнастика с ароматом петит грейна: нанести 7 капель петит грейна на ладони, растереть масло, поднести ладони к лицу на 5-7 см и, держа их вертикально, в соответственном соотношении времени 1:4:2 делать глубокий вдох - задержку дыхания - выдох. Второй опыт: спускаясь с борта самолета (палубы парохода), Вы столь же свежи, энергичны и прекрасны, как и до посадки.

- Знание третье: Может резко измениться специфика воды, воздуха и пищи. Третий навык: для быстрой косметической адаптации к новым ингредиентам водопроводной воды ополаскивайте лицо, тело и волосы водой, обогащенной эфирным маслом Розового дерева (2 капли на 200 г). Для легкого восприятия новой пищи следует после еды принимать по 1 разведенной капле фенхеля, грейпфрута, розы, (при гастритах) ромашки, корицы, муската. Для предотвращения неприятных сосудистых реакций, связанных с изменением состава воздуха, следует растирать виски и глубоко вдыхать ароматы можжевельника, розы, лимона, герани. Третий опыт: Вам понравится местный колорит во всех его проявлениях, но по возвращении домой следует повторить акклиматизационный практикум.

Впечатления - украшение жизни! Пусть они будут приятными и их всегда будет много.

Ароматы в толчее

Психологический негативизм восприятия толпы - здоровый энергетический иммунитет личности. Усталость и раздражительность от соприкосновения с "чуждыми гражданами и гражданками" объясняется нечаянным вмешательством этих "граждан" в энергетическую "окружность неприкосновенности" (1,5 метра).

Ароматы, повышающие энергетическую плотность и защищающие окружность неприкосновенности: бергамот, ветивер, кипарис, ладан, розмарин, левзея, нероли, мирра. Следует нанести 1-2 капли одного из этих эфирных масел на аромамедальон и делать 2-3 глубоких вдоха в момент острого ощущения безобразия толпы. Минуту спустя прекращается внутреннее взаимодействие с энергией и ментальностью толпы, возникают спокойствие и отстраненность от ситуации, восстанавливается законное право на личностное одиночество.

Глава 6. Эстетика вдохновенного Наслаждения или Аромаэротика

Чувственность - это... ... вздох, обрушивающийся в солнечное сплетение души...

... взгляд безнравственно чистый, как звездная бездна...

... сила бешенства беспощадной гибельной нежности...

... легкость тонущей в океане кокетливой снежинки...

... грация "манерно угловатая", язвительная и дразнящая...

Жизнь - есть дар дароносный, ибо она совершает подношения животворных сил: любви, духовности, красоты, рождающих чувственность с ее праздничностью и утонченностью. Ароматы - тоже дар. Дар Неба, зажигающий разноцветные звезды и вплетающий их свечение в кровяное русло...

Пробуждение мощной внутренней энергии - кундалини - является пробуждением микрокосмического сознания, рождающего прилив любви и сексуальной энергии. Когда энергия кундалини поднимается в верхние чакры, исчезают иллюзии, субъективность, человек постигает гармонию Мира и путь совершенства. Величие чувственности - неиссякаемый источник острого восхищения и внутреннего света, рождающий любовь и дар ощущать безграничное счастье. Ароматические афродизиаки открывают бескрайние просторы чувственной силы.

Эфирные афродизиаки

Эфирные масла, относящиеся к классу афродизиаков, обладают некоторыми сходными чертами:

- Сложный, многотоновый аромат, чаще с ведущими теплыми, древесными и терпкими тонами. Запах афродизиаков построен на уникальном притягательном контрасте между энергией и нежностью. Бледно-золотая нота этого контраста проходит через весь аромат, вызывая тонкие эротические ассоциации.

- Гармония сплетения с ароматом кожи. Эфирные масла способствуют выработке ласкающих обоняние, сексуально притягательных тонких физиологических запахов (ферамонов).

- Косметическое воздействие афродизиаков, как правило, омолаживающее, освежающее.

- Энергетическая гармония афродизиаков рождает эротическое совершенство любви.

- Физиологически многие афродизиаки разгружают подсознание, оптимизируют кровообращение, восстанавливают эндогенную гармонию, оказывают общеукрепляющее, омолаживающее действие и увеличивают гибкость тела.

- Комфортная атмосфера, возникающая вокруг аромата, стирает из "программы" сознания негатив внешних факторов (типа "Эх, потолки бы побелить!").

- Античная история: именно ароматы-афродизиаки стали первыми ароматами, использовавшимися людьми.

Афродические частности эфирных масел

Апельсин - доверчивый аромат теплого веселья и дразнящей легкости. Радует, насыщает эмоции безмятежностью, а чувства - свежестью.

Бергамот - отогревает, дает положительный импульс сексуальной энергии, освобождает от давления прагматического сознания над интуицией и фантазией. Является ароматом вдохновенной сексуальности.

Вербена - светоносный амулет куртуазности и чувственности. Ароматический хранитель женственности, дарующий долгожительство неиссякаемых сил и эротической притягательности.

Ветивер - аромат Афродиты, роскошный и изысканный. Отключает телефон, совершает чудодейственные превращения спальни (автомобиля, крыши, лифта) в уютное пространство для любви. Сила Ветивера безмерна, она сметает со своего пути эротическую инфантильность, сексуальный холод и бессилие, звуча в глубине естества мощным аккордом чувственных ощущений.

Гвоздика - аромат влечения и успеха. Развивает спокойствие, уводит из порочного круга ежеминутной предвзятой самооценки, позволяя легко преодолевать психологические барьеры и трудности. Ликвидирует синдром "ожидания неудачи", устраняя связанные с ним сосудистые реакции.

Герань - возвращает свежесть, яркость и силу ощущений людям, "переумудренным" жизненным опытом.

Грейпфрут - открывает психологические таланты в продуцировании светлых эйфоричных эмоций в момент близости. Сочетание терпкости и свежести гармонично вплетается в любовные изыски и безумства.

Жасмин - классический эротический стимулятор, устраняющий половую холодность и половое бессилие. Создает атмосферу взаимопонимания, нежности, чуткости, усиливая сексуальное влечение. Дарит легкость и раскрепощенность любовному танцу, помогает стыдливым натурам преодолеть робость... Открывает "женские секреты" наслаждения близостью при беременности.

Иланг-иланг - классический эротический стимулятор, источающий тепло и нежность. Нимфетная конфетность аромата проецируется в смешении чистоты и порочности, телесного и интуитивного, чувственности и силы. Распахивает эмоции настежь, задерживая их на блаженном пике погружения в огненную лаву Оргазма.

Имбирь - путеводитель по Стране Любви, в которой цветут благородные и светлые эмоции. В любовной игре открывает второе, третье... десятое дыхание, освежая и обновляя силы. Усиливает потенцию, решительность, уверенность. Не позволяет "эротической сказке" оборваться на середине...

Кедр - придает пикантный, несколько "колючий" оттенок, окрашивая ощущения в звонкие гипнотические цвета влекущей опасности. Режиссирует любовную игру в тонком "хищном" стиле, наполняя каждое движение "актеров" энергией эротической победы.

Кипарис - "опытный тренер", прославившийся победами известных "марафонцев". Препятствует преждевременному семяизвержению. Является источником "сексуального долгожительства".

Корица - солнценосный, возбуждающий, опьяняющий эротический аромат. Вносит во взаимоотношения дразнящую задорность и естественность. Дарует ощущениям яркость, остроту и пряный магический привкус. Повышает потенцию и эрогенную чувствительность...

Ладан - чистый светоносный импульс, погружающий в эстетский мир тонкого чувствования и гармоничного реагирования. Возводит индекс оргазменного наслаждения в максимальную степень.

Лиметт - "роковая" мелодия взаимоотношений, позволяющая попадать в "мишень" экстатического безумства абсолютно каждым прикосновением. Эротика лиметта - эротика раскрепощенности и породистой, маститой уверенности (укрепляющейся блестящими результатами). Аромат тактильной гиперчувствительности.

Майоран - дарует гармоничное восприятие своей личности как самоценного эротического объекта, устраняя скованность, "неуклюжесть", зажатость, мазохизм и самокритику. Развивает

гибкость и пластичность (применение - необязательно для двоих).

Мандарин - аромат рискованного авантюрного воображения. Наполняет эротические игры весельем, свежестью фантазий и взаимопониманием.

Мирра - изысканный, чуткий аромат, сообщающий тонкий "деликатесный привкус" ощущениям... Глубокая линия мирры имеет продолжение в линии любви. Взгляд... вздох... прикосновение... проникновение... вершина... - все наполняется Чистотой и Светом... а дети, рожденные под мирровый блюз, обычно неординарны и очень красивы.

Мирт - эротическая лестница, неотвратимо влекущая вверх и вперед, являясь источником яростной потенции и силы. Миртовый мост позволяет пройти над липким "болотом" неуверенности и самобичевания по поводу прошлых неудач.

Можжевельник - аромат торжествующей Силы, уводит от комплексов, придает уверенность и виртуозную гибкость движениям, открывая пластику счастья в любви. Выводит эмоции за пределы ревностного контроля сознания. Погружает в мир порочно-чистого раскаленно-холодного безрассудства. Нейтрализует представления о времени, месте и собственных возможностях.

Мускат - спортивно-оргазменный аромат, стимулирующий кровообращение (со всеми вытекающими отсюда приятными "последствиями"). Оголяет "провода" чувственности, доводя до предела напряжение и вибрацию текущего по жилам Оргазма...

Нероли - зовущая мелодия сексуальной притягательности воплощается в мире личностного совершенства и изысканности, позволяя идеально владеть языком тела для выражения движений Души. В философии нероли сосредоточена Радость каждой минуты Жизни. Неролиевый эротический поток начинается в месте впадения внутренней свободы в изощренную авантюрность и течет к оргазменно-сияющему звездопаду.

Пальмароза - нежная песня нежной любви. Опьяняет, согревает. "Метроном" виртуозной сексуальной ритмики. Шум прибоя и раскаленный песок утопают в прохладной пальмарозовои песне, исполненной в стиле касания с-ума-сводящих рук.

Пачули - усиливает подвздошную ритмику глубинных ощущений, пробуждая внутреннюю мощь (энергию кундалини)... Погружает в атмосферу любовного сумасшествия и эротической щедрости. Аромат пачули хранит секрет высочайшей энергии любовного соития. Устраняет половую холодность и бессилие.

Петит грейн - "артистический" аромат, погружающий в мир эротической эстетики и роскошных ощущений. Лучший remember-

photograph, оставляющий в памяти чистые ласковые снимки чувственного совершенства и куртуазности.

Роза - "духовный наставник" стыдливых и впечатлительных натур. "Ночь нежна" в медленном ритме аромата, обжигающего восхитительной потребностью Дарить... Роза раскрывает тайну чувственного совершенства: "Не столько быть (не быть) любимым, сколько любить". Импульс духовного дара ведет к совершенству любви. Розовый флер оберегает таинство воплощения нежности Первой ночи вдвоем.

Розмарин - "спринтерское" масло, побуждающее к установке новых эротических рекордов чувственной насыщенности, техники и кратности. Устраняет колебания женского настроения, связанные с ежемесячными переменами.

Розовое дерево - радостный и светлый мир отдохновения души, ласковая теплота которого помогает отрешиться от всего материального и "приземленного". Аромат "резвых" чувств и острых ощущений, увлекающий в страну нежности и восторга. Устраняет половую холодность и сексуальную лень.

Сандал - повышает потенцию и чувственность, соединяя в себе энергии Жизни и Любви. Легкость гармоничного движения - философия сандала. Естественность воплощения в жизни глубинных фантазий и желаний, слияние жаркой чувственности с неограниченной силой - сандаловый ароматический стиль.

Сосна - сила взаимодействия Воздуха, Земли, Воды и Огня выражается в высоком напряжении любовного "пульса". Сосновый уют и свежесть избавляют от внутреннего "зажима" эгоцентризма и комплексов. Свечение искренности наполняет теплом дыхание любви.

Шалфей - "прогоняет" дневную усталость, устраняет прагматическую "загруженность" мыслей. Восстанавливает "юркость" чувств, приводит в состояние "боевой готовности" корабль эротического наслаждения, позволяя совершать на нем запоминающиеся кругосветные путешествия.

Цитронелла - эротический стимулятор, повышающий сексуальную активность и выносливость. Усиливает сокровенно-интимные мускульные таланты, накаляя страсть до ожоговых температур.

Чабрец - аромат не для двоих, но для себя. Помогает разрешить глубинные проблемы фригидности и преждевременного семяизвержения. Помогает обрести спокойствие неуверенным в себе, чувствительным натурам.

Шизандра - антагонист усталости, вялости и апатии. Источник силы для всех, "кто любит и желает", помогает убежать из замкнутого пространства "утомленного тела" к бескрайним

просторам мятущейся в любовном трепете души.

Магическая любовь - дымная пульсация аромата наполняет радостью, легкостью, авантюрностью. Помогает легко выйти из эмоционального кризиса... Старинная композиция. В "мажорный" букет входят: нероли, мандарин, иланг-иланг... В "минорный" букет входят: пачули, корица, вербена, роза, сандал. Букет дуновения (и некоторые ароматы ведущих нот) - Now Haw STYX Naturcosmetics.

Эротика-микс - (loose-controller) - сообщник соблазнителей. Перфорирует сочной яркой ритмикой страсти сиюминутное сознание. Позволяет насладиться гибельным восторгом, сходным с ощущением свободного падения. Старинная композиция. В "мажорный" букет входят: корица, иланг, мускат, имбирь... В "минорный" букет входят: нероли, можжевельник, пачули, лиметт, гвоздика, ветивер... Букет дуновения (и некоторые ароматы ведущих нот) - Now Haw STYX Naturcosmetics.

Эротические композиции:

Название композиции	**Эфирные масла**	**Соответствующие пропорции**
"Воспламенение"	ветивер + можжевельник	2:1
"Нежность"	иланг + роза + лиметт	3:1:3
"Медленный блюз"	жасмин + бергамот + пальмароза	1:4:2
"Энергия Солнца"	сандал + нероли	2:1

Ароматы в эротике

Прежде всего, следует сказать, что эротичным может быть только прозрачное (легкое поглаживание вызывает возбуждение, трение под давлением - мозоль). Поэтому концентрация афродизиаков всегда умеренная (1-3 капли).

1. Аромакурительницы.
2. Ароматическая косметика.
3. Ванны.

4. Сауны.

5. Легкий эротический массаж или умащивание тела. В качестве основы лучше использовать "тонкие масла" - макадамия, жожоба.

6. Эротический чай (вино, йогурт).

7. Эротическая трапеза (кулинарное использование).

8. Ароматизация ложа (что бы им не являлось).

9. Точки эротической пульсации на теле.

Одна из самых действенных методик, дающая не только мощный сексуальный резонанс, но и кардинальную результативность при интимных проблемах - регулярное нанесение эфирных масел на рефлексо- и энерго- активные точки тела.

Всегда используют смесь эфирных масел с базисной основой (масло жожоба, макадамии, легкий крем, молочко) в пропорции 1 капля аромата на 5 капель основы.

Методику начинают с ног и поднимаются до самых высоких точек тела.

- Мизинцы на стопе.
- Середина внутренней линии икроножной мышцы.
- Центр колена.
- Центр средней линии промежности.
- Точка на копчике, входящая в линию ягодиц.
- Середина линии между пупком и лобковой областью + пупок.
- Макушка головы.

Наносить ароматы на энергетические точки желательно ежевечерне после омовения. Непрерывный цикл - 21 день. Перерыв между семикратными циклами - 7 дней.

Чувства поднимают людей к Звездам...

Звезды - это неповторимые легкие светоносные капли Вселенной...

Вселенной, созданной одной (может быть, маленькой) Любовью...

Глава 7. Ароматический Путь - путь пламени, воды, земли и неба

Эфир, в трактовке Аристотеля, есть тончайшая всепроникающая материя - переносчик Света, появившаяся в результате слияния четырех стихий: Воды-Огня-Воздуха-Земли. Энергия аромата содержит фенотипическую матрицу Жизни растения с ее приспособительными, компенсаторными и жизнетворными механизмами.

Мир трав, деревьев, цветов уходит корнями в Землю, несет в себе живительную влагу и стремится своими кронами, лепестками, листьями, плодами к Небу и Солнцу. Являясь квинтэссенцией четырех стихий, некоторые из ароматов, тем не менее, несут в себе выраженную информацию о преобладающей СТИХИИ:

Ароматы Воды: вербена, грейпфрут, лаванда, лиметт, лимон, мелисса, мята... Вода - хранитель двойственной Силы, символ глубины и тайны. Энергия воды несет жизнь и свежесть, смывает Зло и грязь. Вода - субстанция взаимодействия с энергией нового и непознанного.

Ароматы Воздуха: валериана, жасмин, иссоп, кипарис, ладан, мирра, сандал...

Воздух-Ветер-Небо - полновластная ментальная субстанция существования, передачи мыслей и космической энергии. Прозрачность Воздуха вездесуща, она проясняет истинное значение бытия, ибо в воздухе заложен принцип построения духовного мироздания. Воздух - субстанция, идеально проводящая Свет.

Ароматы Земли: анис, герань, майоран, ромашка, сосна, фенхель, чабрец... Земля - сила жизнетворного преобразования энергии, в основе которой лежит единство противоположностей: разложения и синтеза. Земля - материя соединения священной живой влаги и огненного ликвора семени. Земное символизирует первую ступень в духовном совершенствовании.

Ароматы Огня: бэй, ветивер, гвоздика, имбирь, корица, мускат, розмарин... Огонь - освещающий, сжигающий и греющий элемент, несущий в себе энергии движения и гибели, каленой Силы и прогоревшего Пепла. Символизирует Силу, Цельность, Чистоту и Тепло. Пламя не только сжигает Зло и черную энергию, оно также опасно и для слабых, "закрытых" людей, ибо опаляет их губительными страстями и идейной восторженностью. В стихии Огня рождается Сила, ибо только Силе Огонь не принесет вреда.

Огненность - яркая мужская символика, включающая в себя оплодотворяющую силу, энергию Сердца и Просветление.

Сплетение Солнца с энергией Жизни

Для того чтобы стать Солнцем, не обязательно быть солнцем. Источать чистое и теплое сияние - естественное счастье, дарованное совершенством жизни с ее ошибками, радостью, страстью, надеждами и работой над собой. Путь Воды, путь Огня, путь Земли, путь Неба - путь Познания и Света, путь Харизмы - личностного магнетизма.

Земная жизнь представляет собой круговорот материального бытия (сансару), движущийся по законам причинно-следственной связи (кармы). С рождения каждый человек является носителем своих судьбоносных "генов", своей кармической энергии, которая включает в себя информацию о дурных и светлых побуждениях бессмертной души, в любой из ее Жизней. Различают шесть различных духовных уровней сансары. Чем ниже уровень, тем плотнее пелена иллюзий, скрывающих от души ее светлый и счастливый Путь, тем больше страданий выпадает на долю человека. Освобождение от иллюзий, направленность жизненного движения к Прекрасному и Высокому ведут к познанию Реальности, избавлению от страданий и Просветлению. В каждом человеке заложены красота и Знание совершенства, ибо в каждом человеке есть изначальный сердечный разум (Шэнь), который не рождается и не умирает, он никогда не обманывает и заключает в себе истину. Иногда сердечный разум называют интуицией, но все равно это несколько упрощенный термин. В процессе жизни развивается вторичный разум, складывающийся из ассоциаций, эмоций, потребительских правил бытия, надуманных истин, психических и психологических особенностей трактовки событий реальности. Этот разум беспокоен, непоследователен, необъективен и необуздан. Устранение дурной кармы, смирение суетного сознания и пробуждение изначального разума происходит в результате гармоничного духовного развития. Суть Духовной гармонии (Парамиты) - искренняя потребность личности в шести добродетелях: щедрости, верности своему слову и обету, терпении, настойчивости, сосредоточенности и постижении мудрости.

Личностное стремление к Свету и мудрости естественно, поскольку открывает способность видеть Мир ярким и озаренным. Языком просветленного знания Бытия, Сознания, Блаженства являются живопись и музыка, танец и движение, творческое воплощение ментальной энергии в запахах, цвете и звуках - формах искусства, дающих частичный уход из материального мира.

Тонкая энергетическая физиология человека

Киноварные (энергетические) поля являются системой тонкой энергетической физиологии человека. В эту систему входят семь чакр - прозрачных плазменных центров, три основных (базисных), одиннадцать главных киноварных каналов (надей) и пять энергетических оболочек (кош), создающих совместно Золотое сияющее энергетическое тело - ауру. Аура представляет собой субстанцию электромагнитных полей, обрамляющих наше тело. Основные функции ауры - накопление энергетической информации, адаптация и защита. Здоровая аура светится золотистыми, теплыми чистыми цветами, имеет гладкую симметричную форму (форму яйца), прозрачность, однородную плотность.

Аура больная - блеклая, пятнистая, неоднородная, неровная, асимметричная.

Неадекватная самооценка личности может разрушить симметрию ауры (например, у людей, страдающих комплексами, энергетическая оболочка за спиной может быть тонкой вогнутой или волнистой). Из-за дешевой подмены жизненных ценностей, прекращения самосовершенствования, снобизма аура может потускнеть и истончиться.

Известно, что группы людей, объединенные совместной духовной работой, имеют Эгрегор, общий светлый энергетический образ, отражающий их гармонию. Эгрегор помогает в трудную минуту, в нем находится бескорыстно ("от души") отданная энергия близких друг другу по духу людей. Групповая аура более ощутима, именно поэтому попадая в гармоничный дружный коллектив людей, увлеченных воплощением светлых замыслов, все ощущают комфорт и радостные чувства.

Энергетическое тело состоит из пяти оболочек (кош), одна поверх другой:

Первая коша (оболочка, сделанная из пищи) - есть, собственно, оболочка тела, в котором пребывает бодрствующее сознание со всеми своими страстями, печалями и радостями, получаемыми извне.

Вторая коша (оболочка из праны-дыхания-ветра) - есть тело жизненной энергии.

Третья коша (оболочка, сделанная из ума) - есть тело ментальной энергии.

Четвертая коша (оболочка, сделанная из самосовершенствования) - есть тело просветленной духовной энергии.

Пятая коша (самая тонкая оболочка, сделанная из радости) -

есть тело энергии мудрости - духовной гармонии с Миром, Светом, Космосом.

Аура дышит жизненной Силой, являясь одновременно и ее произведением и источником. В сложных ситуациях (болезни, потери, неудовлетворенность направлением своего жизненного пути) тело начинает питаться от собственной ауры, истончая и перерабатывая ее тонкие энергии в грубые формы. Низменные и потребительские побуждения омрачают сияние ауры и окрашивают ее в темные, тусклые, примитивные цвета. Натуры, стремящиеся к свету и полету, обладают сияющей, яркой аурой.

Центры, аккумулирующие и продуцирующие тонкую энергию, носят название чакр. Существуют семь физиологических киноварных центров:

1. Соединяющая и преобразующая - Тысяча-чакра (Сахасрара-чакра) - располагается на макушке головы.

2. Ментальная - Командная чакра (Аджана-чакра) - находится в центре лба на один палец выше межбровной области (Небесный глаз).

3. Воздушная - Чистая чакра (Вишуддха-чакра) - энергетический центр, находящийся на передней поверхности шеи в области щитовидной железы.

4. Чувственная (женская) - Нетронутая чакра (Анахата-чакра) - располагается на грудине на уровне 5-го позвонка.

5. Жизненной силы - Жемчужная чакра (Манипура-чакра) - тонкий энергетический центр, расположенный на два пальца выше пупка.

6. Чувственная (мужская) - Приятная чакра (Свадхиштхана-чакра) - находится на средней линии живота в центре между лобковой областью и пупком (Цветочный пруд).

7. Сексуальной энергии - Корневая чакра (Муладхара-чакра) - находится в области центральной точки промежности.

Энергетические чакры - аппарат управления энергетическим телом, "каналы", обеспечивающие гармоничное распределение энергии между чакрами по всему энергетическому "организму", носят название надей. Существует бесчисленное количество надей, из которых 11 - основных и 3 - базисные.

Топография трех базисных энергетических каналов:

1. Центральная надь - проходит по позвоночнику от копчика до затылочной ямки.

2. Надь Ида (лалана) - является левым бледным женским лунным надем и проходит от правого яичка (яичника) слева вдоль позвоночника, заканчиваясь в левой ноздре.

3. Надь Пангала - является правым солнечным мужским надем, начинаясь в левом яичке (яичнике), идет справа вдоль

позвоночника и заканчивается в правой ноздре.

Когда чакры и нади развиты гармонично, аура здорова, а значит, она ровная, гладкая, яркая, сияющая, и, следовательно, личность тоже яркая и сияющая. Когда чакры развиты примитивно, аккумулируют низкую энергию, в энергетическом теле развиваются воронкообразные участки, "ворующие" энергию у других "аур", такая девальвация ауры ведет к развитию энергетического вампиризма. Духовный портрет личности также меняется, в нем появляются зависть, жадность, злость, предпочтение исключительно плотских удовольствий, пустозвонство и тяга к обману. Данный энергетический порок отягощает карму и низводит личность на низшие уровни сансары, в мир иллюзий и страданий. Возможность избавиться от порочной энергетической клептомании и "стереть" дурной знак со своего жизненного круга можно, только глубинно отработав ошибки.

К сожалению, в мире иллюзий "здоровье" энергетического тела определяется не только самосовершенствованием и духовным ростом, но и воздействием факторов извне. Агрессия внешних сил (зависть, недоброжелательство, ревность, испорченность) может вызвать образование "ран" и дефектов ауры, что чревато временной потерей здоровья и удачи. Энергетические раны чаще возникают у людей, не испытывающих любви к себе и вследствие этого имеющих тонкую защитную оболочку. Свет любви - первое, что укрепляет иммунитет ауры, позволяющий защищаться от плазменных нападений.

Туманный мир природных ароматов воздействует на тонкие энергии оболочки тела, в котором пребывает бодрствующее сознание, на тело жизненной, ментальной и чувственной энергии, способствует росту энергии мудрости. Эфирные масла в зависимости от довлеющей в них стихии оказывают различные действия на киноварные поля (чакры, нади, коши):

Ароматы-щиты

защищают энергетическое тело от внешней агрессии

Защита от агрессивной энергии (зависти, злости): бергамот, бэй, гвоздика, каяпут, кедр, кипарис, ладан, мелисса, можжевельник, найоли, пачули, цитронелла, чайное дерево, шизандра.

Укрепление энергетического тела: анис, апельсин, кедр, ладан, левзея, найоли, нероли, пихта, роза, цитронелла, чабрец,

чайное дерево, шизандра, эвкалипт.

"Усвоение уроков", накопление опыта: ель, иссоп, лиметт, мелисса, мята, фенхель, шалфей, эвкалипт.

Ароматы-откровения

помогают избавиться от саморазрушительных эмоций и "духовной какофонии"

Устранение грубых иллюзий - неведенья, эгоцентризма, жадности, зависти, жалости к себе: анис, каяпут, кедр, корица, лаванда, ладан, левзея, мелисса, мирт, мускат, нероли, пальмароза, пачули, пихта, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, чабрец, чайное дерево, эвкалипт.

Устранение порочных чувств - гнева, злости, бессилия, раздражительности, мнительности: душица, иланг, кедр, ладан, левзея, мандарин, мускат, нероли, пихта, роза, розовое дерево, ромашка, сандал, пальмароза, пачули, пихта, розмарин, чайное дерево.

Устранение саморазрушительных эмоций и комплексов: базилик, герань, грейпфрут, корица, лаванда, левзея, лиметт, майоран, мята, роза, розмарин, ромашка, чабрец, чайное дерево.

Ароматы-друзья

развивают коммуникабельность

Развитие доброжелательности, терпимости, объективизма: анис, апельсин, базилик, бергамот, грейпфрут, иланг, имбирь, иссоп, корица, ладан, лимон, мандарин, мускат, пачули, пихта, роза, розовое дерево, ромашка, пальмароза, розмарин, сандал.

Развитие самоуважения, веры в свои силы: апельсин, базилик, кипарис, корица, мускат, пачули, пальмароза, пихта, роза, розмарин, фенхель, цитронелла, чабрец.

Ароматы-целители

врачуют энергетическое тело

Восстановление энергетического тела после болезней, травм и операций: апельсин, вербена, гвоздика, душица, имбирь, корица, левзея, мандарин, мята, пальмароза, эвкалипт.

Восстановление энергетического тела при публичном образе жизни и психоэмоциональных перегрузках: базилик, валериана, вербена, ветивер, гвоздика, герань, душица, имбирь, кедр, ладан, левзея, мирт, мускат, роза, розмарин, розовое дерево, чабрец.

Заживление энергетической оболочки после воздействия агрессивной внешней энергии: бэй, вербена, кипарис, мускат, сандал, цитронелла, эвкалипт. устранение дефектов ауры эндогенного генеза: жасмин, иланг, имбирь, иссоп, каяпут, кедр, кипарис, корица, лаванда, ладан, левзея, мандарин, мелисса, мирра, мята, нероли, сосна, чайное дерево.

Устранение беспорядочного оттока энергии: валериана, гвоздика, герань, ель, жасмин, иланг, имбирь, иссоп, кипарис, ладан, мелисса, мирра, мускат, пачули, фенхель, цитронелла, шалфей.

Устранение энергетического застоя: лаванда, ладан, лимон, майоран, мирра, мирт, мускат, пальмароза, сосна, чабрец, шалфей.

Осветление надей и чакр: валериана, кипарис, майоран, мирра, мирт, можжевельник, нероли, петит грейн, роза, сандал, сосна, чайное дерево.

Побуждение к отрабатыванию ошибок: душица, иссоп, лаванда, лиметт, мирт, найоли, пальмароза, сосна, чабрец.

Ароматы-учителя

обостряют видение своего пути к самосовершенствованию

Развитие сексуальной энергии: бергамот, ветивер, грейпфрут, жасмин, иланг, имбирь, кипарис, корица, лиметт, мандарин, мирра, мирт, можжевельник, мускат, нероли, пальмароза, пачули, петит грейн, роза, розмарин, розовое дерево, сандал, сосна.

Развитие ментальной энергии, воображения: бергамот, вербена, ветивер, гвоздика, герань, имбирь, ладан, левзея, мандарин, мелисса, мирра, можжевельник, мускат, найоли, пальмароза, пачули, петит грейн, роза, розмарин, цитронелла, чайное дерево, шизандра, эвкалипт.

Самоуглубление и познание: валериана, ель, жасмин, лаванда, ладан, нероли, пальмароза, розовое дерево, сандал, эвкалипт.

Развитие способностей к просветленному сознанию и развитию: вербена, ветивер, грейпфрут, душица, мирра, мирт, нероли, петит грейн, роза, сандал, шалфей, эвкалипт.

Развитие стремления к самосовершенапвованию: ель, жасмин, имбирь, лиметт, мирра, нероли, роза, шалфей.

Ароматы для медитации: жасмин, лаванда, ладан, мирра, мирт, можжевельник, мускат, нероли, пальмароза, роза, розовое дерево, сандал.

Ароматы-психологи

объективизируют чувства и эмоции

Устранение лени, скуки, апатии: бергамот, иланг, имбирь, можжевельник, мускат, нероли, сосна, шалфей.

Развитие созидательных способностей: иланг, лиметт, можжевельник, нероли, роза, розмарин, чабрец, шалфей.

Устранение зависимости от мнения окружающих: иссоп, каяпут, лимон, майоран, можжевельник, розмарин, шалфей, шизандра.

Устранение страхов: иланг, майоран, мирра, сандал, фенхель, шалфей. Развитие энергии материнства: жасмин, мандарин.

Развитие способностей к распознаванию лжи: можжевельник, чабрец, шалфей, шизандра.

Защита от материальных потерь: найоли.

Развитие способности наслаждаться одиночеством: пальмароза, фенхель, эвкалипт.

Пресечение сплетен: ромашка.

Применение эфирных масел на пути к совершенству

- Обычно "курс" энергетических упражнений составляет 21 день.

- Все движения, если они производятся в ходе духовных упражнений, должны идти по часовой стрелке.

- Ароматы должны быть тонкими, следовательно, эфирные масла предварительно разводят базисными маслами (макадамия, миндаль, жожоба, авокадо, оливки, ростки пшеницы) или смешивают с вином и водой.

- Возможно добавление эфирных масел в пищу, разнообразие которой следует ограничить при проведении духовных упражнений. Предпочтение следует отдавать аскетичной пище неживотного происхождения.

Сочетание ароматов с упражнениями для укрепления духовного тела, устранения дефектов ауры

1) Пранаяма - дыхательные упражнения: Нанести на ладони выбранное по показанию эфирное масло, равномерно распределить по всей ладошке и пальцам, после чего поднести ладони вертикально к лицу на 5-7 см и дышать по определенной системе: 1 длина - вдох, 4 длины - задержка дыхания, 2 длины -

выдох, открывающий источник сил, движения и мысли. Во время дыхательного упражнения следует отрешиться от "плоских" мыслей, представляя Свет или что-нибудь светлое. Дыхательные упражнения очищают энергетические каналы (нади), пробуждают энергию любви, способствуют сжиганию предыдущей кармы. Длительность упражнений, как и длина каждого дыхательного движения, постепенно увеличивается. Начинать следует с 1 минуты проведения упражнений, придерживаясь физиологического ритма дыхания.

2) Упражнения, направленные на сохранение энергии: Следует нанести мизерное количество разведенного эфирного масла, способствующего развитию сексуальной энергии, на пупок, центр средней линии живота между пупком и лобковой областью, центр промежности. После чего производить упражнения-Бандха: на фоне напряжения мышц таза сокращать сфинктральные мышцы и мышцы промежности, как бы втягивая их в себя. Мысленно следует представлять ветер, приятное движение, вызывая в себе ассоциации тепла, огня. Происходит удержание тонких энергий, задержка семяизвержения и продление оргазма. Потоки энергии, направленной наружу, обращаются вспять и питают энергетическое тело, способствуя его чистоте и долголетию. Длительность упражнений: от 1 минуты.

3) Методика ароматической защиты от энергетической агрессии: Разведенное эфирное масло-щит (5 капель) нанести на ладони и растереть, чтобы жидкость равномерно распределилась по всей ладошке и пальцам. Далее произвести семь ритуальных движений Йоги, мысленно представляя яркий солнечный свет. Поднести правую ладонь к сердцу, затем четырьмя пальцами прикоснуться ко лбу. После этого сжать правую руку в кулак и прикоснуться кончиком большого пальца к темени, сжать предплечья скрещенными на груди руками, закрыть глаза и прикоснуться к векам указательным и средним пальцами. В завершение положить указательный и средний пальцы на левую ладонь. Обычно это упражнение производят перед неприятным событием или контактом.

4) Целевое нанесение эфирных масел на биоактивные области. Плазменные центры не следует путать с точками для рефлексомассажа. Это не точки, а области, часто имеющие внутреннюю локализацию. Воздействие разведенных эфирных масел производится на наружную проекцию области чакры в диаметре 2-5 см. Движения должны быть легчайшими, еле ощутимыми и производить их следует обязательно по часовой стрелке.

Цель воздействия	Области воздействия
Освобождение от темных, суетных мыслей	межбровная область (проекция гипофиза)
Развитие чистой ментальной энергии, ведущей к Знанию	межбровная область (проекция гипофиза)
Медитация	центр средней линии темени, идущей от начала роста волос до макушки (проекция эпифиза)
Развитие интеллектуальной и творческой энергии	макушка головы
Развитие цельности	макушка головы
Развитие стоицизма и мужества	макушка головы
Связь с космической энергией	макушка головы
Развитие чистого сознания	макушка головы
Рост познавательных способностей	макушка головы
Ощущение энергии воздуха	на позвоночнике между нижними краями лопаток, передняя поверхность шеи в области межключичной ямки и область солнечного сплетения
Развитие энергии осязания	на позвоночнике между нижними краями лопаток, передняя поверхность шеи в области межключичной ямки и область солнечного сплетения
Развитие энергии сострадания	на позвоночнике между нижними краями лопаток, передняя поверхность шеи в области межключичной ямки и область солнечного сплетения
Развитие энергии сознания	на позвоночнике между нижними краями лопаток, передняя поверхность шеи в области межключичной ямки и область солнечного сплетения

Тайный половой центр женщины	нижняя 1/4 грудины, пупочное кольцо
Развитие слуха	передняя поверхность шеи в области щитовидной железы
Развитие творчества	передняя поверхность шеи в области щитовидной железы
Способность к самовыражению	передняя поверхность шеи в области щитовидной железы
Работа со сновидениями	передняя поверхность шеи в области щитовидной железы
Развитие зрения	область пупочного кольца
Рост жизненной силы	область пупочного кольца
Развитие энергии самосохранения	область пупочного кольца
Оптимизация работы надпочечников	область пупочного кольца
Рост энергии любви	область ануса, центральная точка промежности и самая нижняя точка копчика
Рост сексуальной энергии	область ануса, центральная точка промежности и самая нижняя точка копчика
Оздоровление органов и систем репродукции	область ануса, центральная точка промежности и самая нижняя точка копчика
Волевые способности	макушка головы, область ануса, центральная точка промежности и самая нижняя точка копчика
Слияние статических и динамический энергий	макушка головы, область ануса, центральная точка промежности и самая нижняя точка копчика
Освобождение от иллюзий	макушка головы, область ануса, центральная точка промежности и самая нижняя точка копчика

Оптимизация функций поджелудочной железы	на средней линии живота в центре между лобковой областью и пупком
Развитие художественного вкуса	на средней линии живота в центре между лобковой областью и пупком
Развитие органов обоняния, осязания, вкуса	на средней линии живота в центре между лобковой областью и пупком
Развитие энергии самосохранения	на средней линии живота в центре между лобковой областью и пупком
Развитие интуиции	на средней линии живота в центре между лобковой областью и пупком
Тайный половой центр мужчины	пупок и центр средней линии живота между лобковой областью и пупком

Энергетика ароматических композиций

Смесь "Удача" - направлена на рост жизненной энергии, устранение дефектов ауры и осветление чакр. Способствует беспрепятственному достижению светлых целей и желаний, устраняет препятствия на пути следования цели: Лиметт 5 капель, Нероли 5 капель, Шалфей 2 капли, Роза 2 капли.

Смесь "Солнца" - способствует росту ментальной энергии,

продуктивности любых действий, коммуникабельности, доброжелательности. Открывает сердце к радостному восприятию нового дня: Мускат 3 капли, Лимон 5 капель, Цитронелла 1 капля.

Смесь "Луны" - пробуждает тонкие духовные движения, направленные на отстраненное созерцание прожитого дня, избавляет от иллюзий и саморазрушительных эмоций: Сандал 3 капли, Грейпфрут 4 капли.

Смесь "Воды" - очищает энергетическое тело, восстанавливает тонус жизненной энергии, помогает быстро освободиться от груза усталости и тяжелых мыслей: Вербена 3 капли, Лаванда 3 капли, Мирра 3 капли.

Смесь "Огня" - укрепляющий, защитный аромат, устраняющий дефекты ауры. Сжигает зло и агрессивную энергию внешнего мира: Бергамот 5 капель, Розмарин 2 капли, Можжевельник 2 капли.

Смесь "Любви" - развивает мощь сексуальной энергии - любовной плазмы. Помогает достигнуть блаженства в сплетении с гармонией Мира: Иланг 2 капли, Имбирь 3 капли, Пачули 3 капли, Бергамот 2 капли.

Смесь "Одиночество" - дарует счастье восприятия энергии покоя, самоуглубления и созерцания. Устраняет иллюзорные ощущения покинутости, скуки и апатии. Подчеркивает восхитительные оттенки одиночества, побуждающие к получению удовольствия от творчества и духовного роста: Мандарин 5 капель, Эвкалипт 2 капли, Корица 3 капли.

Для того чтобы стать Солнцем, необязательно быть Солнцем. Для того чтобы быть Солнцем, нужно им стать.

РАЗДЕЛ IV. Ароматическая косметология

Глава 1. Красота в ароматах

Не существует ни одного человека, внешние данные которого нельзя было бы охарактеризовать как "прекрасные". И если к этой фразе есть вопросы, то следует подумать о Любви и Ароматах.

Первое и главное ЛЮБИТЕ СЕБЯ. Все, что делается с любовью, превращается в красоту. Ненависть к своим "оцеллюлитченным" бедрам прорастает в углублении целлюлита. "Не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие". Вы - прекрасны. Мелкие недостатки - не повод для страданий и уныния, а стимул к "отрабатыванию" проблемы. Вот здесь и начинается царство эфирных масел.

Естественность - "обережка" Красоты.

(Обережками издревле называют амулеты, содержащие определенные символы, нейтрализующие агрессию внешнего мира).

Дышите по утрам, не вскакивайте с постели, как солдат по тревоге. Сперва потянитесь и сделайте 25 медленных вдохов и выдохов.

Выпивайте стакан чистой воды перед тем как приступить к трапезе.

Жуйте грубую и простую пищу (сырые овощи, фундук, сушеный чернослив, инжир, финики, кефир, биойогурты) - в ней клетчатка и витамины - источник чистоты кишечника, а следовательно, и кожи.

Очищайтесь. Чай с эфирным маслом лимона, лиметта, можжевельника - легкий и эффективный способ эвакуации "шлаков" из организма.

Защищайтесь. Милая нежная кожа теряет свою аристократическую мягкость и прозрачность при контактах с жесткой водой, морозным ветром и знойным солнцем.

Умывайтесь. Для сохранения свежести своего лица ополаскивайте его водой с капелькой эфирного масла розового дерева, розы, сандала, жасмина, нероли или мирры.

Отдыхайте. Не отказывайте себе в ежедневном удовольствии 30-40 минут разгрузки, вдыхая живительные ароматы вербены, лиметта, сандала, нероли, ладана, лаванды. Если 5 из этих 30-ти минут провести в ароматической ванне - это просто суперварианта для ликвидации переутомления и подавленности.

Не увлекайтесь применением спиртовых растворов, дубящих кожу, и амброзивными препаратами, "снимающими шкуру". Лицо - не чайник и не кастрюля, "надраивание" его песком не принесет желаемого "блеска".

Знайте. Имея сухую кожу, не стоит "донашивать сестрин крем для жирного лица", даже если он от "Шанель". Косметика должна соответствовать типу и состоянию кожи.

Мгновенно реагируйте. При возникновении очага воспаления на коже немедленно нанесите трехкратно разведенное эфирное масло чайного дерева, каяпута, розы, мирта, шалфея, можжевельника или герани. Сыпь быстро исчезнет, не оставив красной отметины.

Занимайтесь сексом. Сексуальная энергия - кузница красоты, она творит чудеса, преображая внешний облик. Любите и будьте любимыми когда угодно и где угодно. Не жалейте времени на секс. Нет усталости, есть иллюзия других приоритетов. Избавьтесь от иллюзии, вдохните ветивер, пачули, иланг. Будьте счастливы сейчас.

Умащайтесь. После душа не забывайте наносить на свои аппетитные бедра, живот, ягодицы, бюст молочко или крем с антицеллюлитными маслами, стимулирующими крово- и лимфоток, повышающими упругость и эластичность кожи. Можжевельник, душица, кипарис, апельсин, мандарин, лиметт, мускат, фенхель никогда не допустят мышечной деструкции, дряблости и накопления целлюлита.

Не скупитесь. Косметические средства и дешевка - термины из разных "опер". Не приносят пользы целлофановый крем и бензиновый шампунь, это знают все, и эмпирический путь, чтобы поверить в эту истину, не требуется.

Эстетствуйте. Ополаскивание и расчесывание волос с эфирными маслами (иланга, сосны, ладана) - не только секрет их густоты, пышности и блеска, но и способ развития энергетического тела.

Не спешите. Нанесение эфирных масел лимона, иланга, сосны, ладана перед покрытием ногтей лаком устраняет их ломкость, повышает прозрачность, полирует и способствует отращиванию великолепных прочных и гладких ногтей.

Не забывайте. Мягкие, нежные ножки - это прелесть. И всего-то нужно после душа наносить эфирные масла майорана, апельсина, бергамота, имбиря, розмарина или шалфея, да 1 раз в две недели тратить 5 минут на ванночку для ног с этими же маслами.

Двигайтесь. Живите ярко, ни о чем не сожалейте, в первую очередь о своей судьбе. Всего можно достичь легко, если искренне наслаждаться жизнью.

Как открыть для себя Легкий косметический мир

Через кожу диффундируют практически все газы и многие низкомолекулярные вещества, растворимые в жирах и летучих жидкостях. Яркие представители класса веществ с маленькой молекулярной массой - это эфирные масла. Они обладают накожным, внутрикожным и лимфоидным действием, поставляя в небольших концентрациях биологически активные вещества в организм. Поэтому ароматы воздействуют и на симптомы, и на причины косметической проблемы.

Маленькие секреты смешения эфирных масел с косметической основой

1. Изначально следует знать, что эфирные масла не всегда гомогенно смешиваются с другими веществами. Для создания смеси, имеющей однородную консистенцию, следует сначала приготовить "микросмесь". Смешать 1 каплю масла или крема в количестве, уместившемся на кончике ложки (далее "мера"), с 1 каплей аромата, затем в эту мизерную смесь добавить еще 1 каплю аромата и 2 меры основы, затем третью каплю аромата и три меры основы и т. д. После чего в "микросмесь" дробными частями, тщательно перемешивая, ввести остаток рекомендуемого количества косметической основы.

2. При смешивании ароматов с шампунями и пенами возможно образование временного "оптического осадка", поскольку мыльная основа и эфирные масла имеют разные показатели преломления света и различную плотность. После тщательного перемешивания этот эффект пропадает.

Методики косметической ароматерапии:

- Умывание лица и ополаскивание волос (в среднем 1 капля аромата на 200 г).

- Ароматический лед: 1 чайную ложку меда смешать с эфирным маслом и, растворив в воде или травяном чае, заморозить в виде кубиков, которые использовать для протирания лица.

- Опрыскивание лица ароматическим спреем: добавить эфирное масло в лосьон, тоник, воду (1-2 капли на 50 г), налить во флакон с механическим разбрызгивателем, перед применением взбалтывать. Наносить ароматные брызги на лицо,

шею, тело.

- Ароматные питательные и омолаживающие косметические маски для лица на любимой основе: глине, водорослях, картофеле, рисе, овсе, воске, фруктах, йогуртах, меде, растительных маслах, яичном белке и желтке и тд.

- Ароматические маски для очистки пор кожи: основой является взбитая пена из растительного мыла в объеме 1 столовой ложки с добавлением 5-7 капель 10% раствора кальция хлорида.

- Ароматные маски для волос на любой любимой основе: масле жожоба, бальзаме, кефире, хлебном и овсяном отварах, меде и пр.

- Обогащение косметических препаратов: тоников, эмульсий, кремов, шампуней, гелей и пен для ванн, пудр, масел, тальков.

- Ароматические пудры, тальки, присыпки используют в качестве декоративной косметики или дезодорирующих средств. В красивую герметически закрывающуюся коробочку емкостью 50 мл нанести 10-15 капель эфирного масла, дать ему растечься по стенкам, после чего насыпать пудру (тальк), закрыть коробочку и тщательно встряхнуть. В течение 2 дней дать возможность пропитаться сыпучему веществу ароматом и можно использовать готовое косметическое средство.

- Ванны и ванночки. Эфирные масла можно применять как с эмульгаторами (мед, соль, сода, сметана, йогурт), так и без них, добавляя непосредственно в воду.

- Косметический массаж с эфирными маслами проводится в полном соответствии с используемой техникой, не требует никаких изменений и дополнений к методике.

- Рефлексомассаж. Разведение эфирного масла с маслом жожоба, макадамии в пропорции 1:5.

- Холодные и горячие компрессы.

- Холодные и горячие примочки.

- Паровые ванночки для лица. Длительность - 5-7 минут, обычно используют 1-2 капли аромата.

- Аппликации с чистыми или разведенными маслами. Разведение эфирных масел производится базисными маслами (жожоба, миндаль, макадамия, ростки пшеницы, авокадо) в соответствующей пропорции 1:2.

- Ароматическая еда и питье: применять не более 3 капель эфирного масла в день непрерывным курсом не более 21 дня.

- Аромакурительницы как фоновая терапия, воздействующая на мир чувств, эмоций и психического здоровья (устранение депрессивных состояний, реактивности на стрессовые ситуации и пр.).

Ароматическая повесть о красивой коже

Что такое красивая кожа? Мягкая, прозрачная, упругая, эластичная, ровная, однородно окрашенная. Кожа - один их самых чувствительных органов тела: один квадратный сантиметр содержит 5 000 чувствительных, 200 болевых, 14 температурных и 25 реагирующих на давление нервных рецепторов.

Площадь кожного покрова взрослого человека составляет около 2 м2, а ее масса - 3 кг. Кожа состоит из воды, белков, липидов, углеводов, минеральных солей и ферментов.

Поверхность кожи испещрена валиками и бороздками, переплетение которых образует кожный рисунок.

Цвет кожи зависит от количества, качества пигментов и особенностей кровообращения.

Строение кожи. Эпидермис - поверхностный слой. Условно делится на пять морфологических пластов, из которых наружный (роговой) содержит множество погибших клеток, а внутренний (базальный) постоянно обновляет структуру эпидермиса. Основание эпидермиса погружено в лимфатическую жидкость, что обусловливает "насосные свойства" кожи. Средний, соединительнотканный слой кожи - дерма содержит множество эластиновых и коллагеновых (пружинных) волокон, являясь аппаратом, управляющим эластичностью, упругостью и рельефом кожи. В дерме располагаются мышцы, поднимающие и опускающие волосы. Нижний слой - жировая клетчатка, или гиподерма, обеспечивает подвижность и тургор кожи. В ней сосредоточены сосуды, нервы, волосяные фолликулы, потовые и сальные железы.

Что такое некрасивая кожа, говорить не стоит, а стоит начинать с ней работать, не забывая о том, что в любом состоянии она частичка Вас, а Вы достойны любви и радости.

Глава 2. Уход за кожей

Уменьшение лабильности кожи к внешним воздействиям

Тип кожи: нормальная, чувствительная.

Причины и симптомы. Воздействие на кожу неблагоприятных экологических факторов как внешних, так и внутренних (питание, образ жизни), разрушают ее защитную (гидролипидную) мантию и, соответственно, барьерные функции. В результате кожа начинает реагировать (образованием пятен, шелушением, ощущением стягивания, жжения, покраснения, отечностью) на различные, самые безобидные контакты и процедуры (утренний душ, прогулка морозным днем, прием солнечных ванн, занятия сексом и пр.).

Действенные методики. Умывание лица. Ароматический лед. Питательные и омолаживающие маски. Очищающие маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, масел. Ароматическое припудривание. Косметический массаж. Рефлексомассаж. Холодные и горячие примочки на лицо. Паровые ванночки для лица. Ванны для тела.

Рекомендуемые базисные основы. Отвар геркулеса, фруктовое пюре, мед, растительные масла, яичный желток, масла авокадо, макадамии, мыльная пена (для очищающих масок).

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировки в каплях): Апельсин - 2, Вербена - 1, Ель - 2, Мирт - 3, Розовое дерево - 4.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Авокадо" - тоник, очищающее молочко, крем. Ядровые мыла "Мята", "Календула", "Мед-прополис". Крем-маска "С алоэ", крем "На козьем молоке". Ванны "Красоты", "От простуды", "На травах", "Лаванда".

Устранение шелушения, раздражения, покраснения кожи

Тип кожи: сухая, чувствительная.

Причины и симптомы. В результате разрушения гидролипидной защитной мантии кожи травмируются наружные слои эпидермиса. Кожа истончается, становится бледной, чувствительной к воздействиям солнца, холода, воды, ветра.

Возникает шелушение, покраснение, возможно преждевременное образование сети мелких морщинок.

Действенные методики. Умывание лица. Питательные и омолаживающие маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, масел. Ароматическое припудривание. Косметический массаж. Рефлексомассаж. Холодные и горячие примочки на лицо. Паровые ванночки для лица. Аппликации с эфирными маслами. Ванны для тела.

Рекомендуемые базисные основы. Отвар геркулеса, картофельное пюре, заваренная кипятком гречневая мука с добавлением растительных масел, фруктовое пюре, мед, растительные масла: жожоба, авокадо, ростков пшеницы, макадамии, кефир, сметана, йогурт, мыльная пена (для очищающих масок).

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Герань - 3, Жасмин - 2, Лаванда - 3, Пачули - 2, Роза - 1, Ромашка - 4, Сандал - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Ромашка-календула" - тоник, очищающее молочко, крем. Ядровые мыла "Роза", "Лаванда", "Йогурт". Кремы "Жожоба", "На козьем молоке". Ванны "Красоты", "Для любви", "Йогурт", "Лаванда".

Устранение несвежего, утомленного вида кожи

Тип кожи: нормальная, жирная, сухая, комбинированная.

Причины и симптомы. Некоторые факторы, связанные с образом жизни и хроническими сосудистыми проблемами (недосыпание, гипоксия, гиподинамия, запоры, геморрой, варикозное расширение вен) приводят к образованию пятен, несвежего, землистого, некрасивого оттенка кожи. Безусловно, следует обратить свое корректирующее внимание и на первопричину тоже.

Действенные методики. Паровые ванночки. Умывание лица. Ароматический лед. Очищающие, питательные, тонизирующие маски. Мыльные маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание. Массаж. Рефлексомассаж. Контрастные примочки. Аппликации с чистыми или разведенными эфирными маслами. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, кашица из овсяных хлопьев, гречки, кукурузных хлопьев. Растительные масла авокадо, макадамии, жожоба. Кефир, творог, йогурт. Мыльная пена и расплавленный натуральный воск (для очищающих масок). Фруктовое пюре, яичный желток, глина.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 3, Вербена - 2, Лиметт - 3, Мандарин - 3, Можжевельник - 4, Мята - 4, Нероли - 4, Роза - 2, Розовое дерево - 4.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Тоники, очищающее молочко "Авокадо", "Зверобой-гамамелис", "Ромашка-календула", в соответствии с типом кожи. Крем "Йогурт", крем-маска "С алоэ". Ядровые мыла "Мята", "На козьем молоке", "Роза", "Йогурт". Ванны "Красоты", "Для любви", "Лаванда", "На травах", "Йогурт".

Осветление кожи, уменьшение яркости неоднородной пигментации

Тип кожи: нормальная, жирная, сухая, комбинированная.

Причины и симптомы. Образование многочисленных мелких (веснушки) или единичных крупных (пигментные пятна, хлоазмы) коричневатых пятен может происходить как вследствие физиологического строения меланина, реактивного к солнечному излучению, так и вследствие беременности, дисфункции яичников и надпочечников, болезней печени, солнечных дерматитов, гиповитаминозов С, РР, запоров.

Следует помнить: нанесение на кожу эфирных масел непосредственно перед приемом солнечных ванн недопустимо.

Действенные методики. Умывание, ополаскивание кожи. Отбеливающие маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание. Массаж. Теплые компрессы и примочки. Аппликации с разведенными эфирными маслами. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, кашица из рисовой, овсяной муки, вареного картофеля, пропитанная соком лимона. Растительные масла макадамии, жожоба. Кефир, йогурт. Фруктовое, овощное, щавелевое пюре, яичный белок.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Грейпфрут - 5, Имбирь - 5, Левзея - 5, Лиметт - 5, Лимон - 5, Розовое дерево -

7, Ромашка - 7, Цитронелла -5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Кремы "На козьем молоке", "Йогурт". Ядровые мыла "На козьем молоке", "Йогурт". Ванна "Красоты".

Устранение жировой гиперсекреции кожи и ее участков

Тип кожи: жирная, жирные участки комбинированной кожи.

Причины и симптомы. Негативные эндокринные изменения в организме, колиты, изменение баланса гидролипидного слоя кожи приводят к секреторной гипертрофии сальных желез. Участки кожи с гиперфункцией сальных желез лоснятся, имеют несвежий оттенок, грубую фактуру, устья протоков сальных желез часто расширены.

Действенные методики. Паровые ванночки. Умывание лица. Ароматический лед. Очищающие, питательные маски. Мыльные маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание. Массаж. Рефлексомассаж. Горячие компрессы и примочки. Аппликации с чистыми или разведенными эфирными маслами. Ванны для тела.

Рекомендуемые базисные основы. Глина, мед, кашица из морских водорослей, заваренная кипятком рисовая мука, растительное масло жожоба, кефир, йогурт. Мыльная пена и расплавленный натуральный воск (для очищающих масок). Фруктовое пюре, яичный белок.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Бергамот - 4, Гвоздика - 3, Грейпфрут - 4, Лимон - 4, Мелисса - 3, Розмарин - 3.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Зверобой-гамамелис" - тоник, очищающее молочко, крем. Ядровые мыла "Сосна", "Чайное дерево", "Шалфей". Кремы "Йогурт", "Чайное дерево". Ванны "Красоты", "От простуды", пена-гель "С шалфеем".

Устранение "засорения" пор (камедонов)

Тип кожи: жирная, а также жирные участки комбинированной кожи.

Причины и симптомы. В связи с дисбалансом гормонов, гипертрофией сальных желез, неправильным использованием косметических средств, нарушением пищеварения, вредными привычками в питании и образе жизни происходит закупорка и засорение пор, в основном, на скулах, крыльях носа, а также на лбу, подбородке, груди и спине. Такие поры имеют вид "черных точек", поскольку проток сальной железы закрыт "пробкой" - камедоном и секрет железы не имеет дренажа, он растягивает пору, прогоркает, и кожа становится подвержена воспалительным реакциям.

Действенные методики. Паровые ванночки. Очищающие, биомассажные маски. Мыльные маски. Умывание лица. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание. Массаж. Рефлексомассаж. Горячие компрессы и примочки. Аппликации с разведенными эфирными маслами. Ванны для тела.

Рекомендуемые базисные основы. Глина, мед, кашица из морских водорослей, заваренная кипятком рисовая мука, растительное масло жожоба, кефир, йогурт. Мыльная пена и расплавленный натуральный воск (для очищающих масок). Фруктовое пюре, яичный белок.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Грейпфрут - 5, Лимон - 4, Майоран - 7, Мелисса - 3, Можжевельник - 5, Розмарин - 3, Ромашка - 7.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Зверобой-гамамелис" - тоник, очищающее молочко, крем. Ядровые мыла "Сосна", "Чайное дерево", "Шалфей". Кремы "Йогурт", "Чайное дерево". Ванны "Красоты", "От простуды", пена-гель "С шалфеем".

Уменьшение пористого рельефа кожи

Тип кожи: жирный и жирные участки комбинированной кожи.

Причины и симптомы. Возникающее с возрастом снижение эластичности кожи на фоне закупорки пор приводит к их перерастяжению, которое разрешается в кратерообразные поры - мелкие точечные углубления, придающие коже неровный, как бы "исколотый кнопками" вид.

Действенные методики. Умывание. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка, тонизирующие маски.

Ароматическое припудривание. Паровые ванночки. Ароматический лед. Ароматические маски. Примочки, аппликации с разведенными эфирными маслами.

Рекомендуемые базисные основы. Глина, растительные масла макадамии, жожоба. Яичный белок, кашица из морских водорослей, заваренная рисовая и овсяная мука, фруктовое пюре, мед, фруктовый сок.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Лимон - 15, Мелисса - 14, Можжевельник - 12, Мята - 12, Цитронелла - 14, Шизандра - 10.

Следует помнить, что косметический эффект основан на подтягивании дна поры за счет прижигания кожи. Поэтому ароматические методики будут вызывать легкое покраснение и шелушение кожи. Очень важно наносить препараты с эфирными маслами строго на область локализации кратерообразных пор.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Зверобой-гамамелис" - тоник, очищающее молочко, крем. Крем и тоник "На чайном дереве". Мыло "На чайном дереве", "Сосна".

Устранение отечности, "обрисовка" четких контуров лица

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Легкая пастозность (напряжение и сглаживание контуров) лица, наиболее явно проявляющаяся на участках вокруг глаз и вокруг рта, может быть вызвана нарушениями капиллярно-тканевой регуляции. Причины этой проблемы многочисленны: гиповитаминозы, чрезмерное употребление алкоголя и некоторых лекарств, нарушение работы почек и органов кровообращения, дефицит отдыха и сна, гиподинамия, гипоксия, чрезмерные психологические нагрузки.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Контрастные примочки (чередование теплых с холодными). Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Питательные, противоотечные маски. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Фруктовое пюре, растительные масла макадамии, жожоба. Йогурт, кефир, творог. Яичный желток. Картофельное и овсяное пюре. Фруктовый сок.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной

чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Лимон - 4, Мирра - 4, Можжевельник - 3, Мята - 4, Ромашка - 4, Сандал - 4, Сосна - 3.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Тоники "Ромашка-календула", "Авокадо"; кремы "Жожоба", "Йогурт". Крем-маска "С алоэ". Мыло "Мята", "Лаванда". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт".

Устранение жирного блеска, придание коже бархатистости и матового вида

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Очень часто при переутомлении и недосыпании, при повышенных нагрузках и развитии депрессивных состояний возникают легкие дефекты внешнего вида кожи, не имеющие глубинных патологических изменений в ее состоянии. В этом случае освежающие и тонизирующие методики обычно дают стопроцентное удовлетворение их действенностью.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Тонизирующие маски. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Фруктовое пюре и сок, растительные масла макадамии, жожоба. Йогурт, кефир, творог. Яичный желток. Картофельное и овсяное пюре.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Ветивер - 3, Иланг-иланг - 3, Кипарис - 2, Лиметт - 2, Мирра - 2, Мята - 3, Нероли - 2, Пальмароза - 3, Петит грейн - 3, Роза - 2, Сандал - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Тоник "Ромашка-календула", "Авокадо", "Зверобой-гамамелис". Крем "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Мыло "Мята", "Роза", "Лаванда". Ванны "Для любви", "Менеджер", "На козьем молоке", "Йогурт", "На травах".

Уход за кожей после бритья

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный,

комбинированный.

Проблемы и цели. Участки кожи, регулярно соприкасающиеся с лезвием бритвы, подвержены микротравмам, раздражению, отечности, покраснению, шелушению и внедрению инфекции, вызывающей воспалительные процессы. Кроме того, каждый волос имеет связь с нервным рецептором, который при бритье может сильно раздражаться, что проявляется в неравномерной окраске кожи, чувстве жжения, горения. Эфирные масла оказывают антисептический эффект, обладают противовоспалительным, брадикиназным (устранение красноты, отечности, жжения) и регенерирующим действием, оптимизируют тканевое кровообращение и успокаивают кожу.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, бальзамов. Питательные и успокаивающие маски. Ароматическое припудривание. Ароматический лед.

Рекомендуемые базисные основы. Фруктовое пюре и сок, растительные масла макадамии, жожоба. Йогурт, кефир. Картофельное и овсяное пюре.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем 1/2 чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Бергамот - 2, Ветивер - 3, Иссоп - 3, Каяпут - 3, Кедр - 3, Мирт - 3, Можжевельник - 2, Пальмароза - 3, Пачули - 3, Розовое дерево - 3, Сандал - 2, Чайное дерево - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Базисные масла макадамии, жожоба. Кремы "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Мыло "Мята", "Роза", "Лаванда". Лосьон, бальзам после бритья "Styx".

Глава 3. "Ваши милые черты"

Уход за губами

Косметическая цель: губы - одна из самых ярких и сексуальных физиогномических черт, поэтому досадно, если они с возрастом становятся блеклыми, теряют упругость и "пышность", если они вдруг стали шершавыми, шелушащимися и потрескавшимися. Губы - орган, требующий постоянного тонуса. Методики, построенные на сочетании биомассажа, регенерации и антиоксидантного действия имеют ярко выраженную (можно также сказать свеже- и аловыраженную) результативность.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Маленькие маски-одноминутки для губ. Нанесение кремов и масел. Тонизирующие маски. Ароматический массаж жесткой кисточкой.

Рекомендуемые базисные основы. Фруктовое пюре, растительные масла ростков пшеницы, макадамии, жожоба, авокадо, миндаля. Йогурт, кефир.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем 1/2 чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 1, Жасмин - 1, Лиметт - 1, Мелисса - 1, Мирра - 1, Нероли - 1, Петит грейн - 1, Роза - 1, Сандал - 1.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Кремы "Ромашка-календула", "Авокадо", "Жожоба", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Базисные масла авокадо, макадамии, ростков пшеницы, миндаля, жожоба.

Уход за бровями и ресницами

Косметическая цель. Волосы, оттеняющие наш милый образ дугами бровей и веером ресниц, живут всего 50-70 дней. Поэтому не стоит убивать и без того короткоживущие реснички различными некачественными препаратами декоративной косметики и, особенно, старой тушью. Красоту ресниц характеризует их эластичность, загиб и, конечно, длина-густота - факторы, заданные генетически. Основная цель косметического ухода - сохранение природной густоты, придание красивой формы, здоровой фактуры и тонуса ресницам и бровям. Однако следует помнить, что все косметические методики, связанные с

уходом за ресницами, требуют осторожности во избежание попадания косметических препаратов в глаза.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Нанесение базисных масел, обогащенных эфирными маслами. Ароматический лед.

Рекомендуемые базисные основы. Тоники для сухой и нормальной кожи. Растительные масла ростков пшеницы, макадамии, жожоба, авокадо, миндаля. Йогурт, кефир.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем 1/2 чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Жасмин - 1, Мирра - 1, Сандал - 1.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Тоники и кремы "Ромашка-календула", "Авокадо". Кремы "Жожоба", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Базисные масла авокадо, макадамии, ростков пшеницы, миндаля, жожоба.

Глава 4. Уход за проблемной кожей

Устранение воспалительной сыпи на сухой коже

Тип кожи: сухая, гиперчувствительная. Сухие участки комбинированной кожи.

Причины и симптомы. В результате нарушения нейрогуморальной регуляции организма, микротравм кожи и отсутствия культуры питания возникает воспалительная сыпь. Способность сухой кожи к регенерации замедлена, поэтому разрешение очага воспаления обычно приводит к изменению цвета участка кожи, на котором была локализована сыпь (синюшные, розоватые пятна). Для решения этой проблемы следует осторожно подбирать косметические средства, поскольку многие противовоспалительные и антибактериальные препараты оказывают раздражающее и дубящее действие на кожу, что в данном случае нежелательно.

Действенные методики. Аппликации разведенных эфирных масел на очаг воспаления. Умывание лица. Маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, масел. Ароматическое припудривание. Теплые примочки на пораженный участок. Паровые ванночки для лица. Ванны для тела.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, растительные масла: жожоба, авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии. Кефир, йогурт, мыльная пена (для очищающих масок).

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Ветивер - 4, Герань - 5, Каяпут - 4, Лаванда - 5, Нероли - 4, Роза - 2, Ромашка - 6.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Ромашка-календула" - тоник, очищающее молочко. Ядровые мыла "Роза", "Лаванда" "Сосна". Кремы "Йогурт", "На козьем молоке", "Чайное дерево". Масло для массажа. Ванны "Красоты", "От простуды", "Йогурт", "Лаванда".

Устранение невротический реактивности кожи (покраснение, пятна)

Тип кожи: нормальная, жирная, сухая, комбинированная.

Причины и симптомы. Высокие психологические нагрузки (переутомление, напряжение, стрессы) на фоне проблем образа жизни (сексуальные проблемы, гиповитаминозы, дефицит движения и свежего воздуха, алкогольные излишества, дефицит сна, употребление нейролептиков, психотропных препаратов, стимуляторов) приводят к потере адекватной нервной регуляции кожи, перевозбуждению нервных рецепторов и возникновению "стрессовых" дефектов кожи. Клинически это проявляется в виде произвольно очерченного покраснения (пятен), отечности, жжения, чувства стягивания, шелушения. Стрессовые реакции кожи делают ее гиперчувствительной к воздействию воды, холода, солнечных лучей.

Действенные методики. Теплые паровые ванночки 3-5 минут. Умывание лица. Питательные, успокаивающие маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание, присыпки на очаг кожной реакции. Успокаивающий массаж. Рефлексомассаж. Теплые компрессы и примочки. Аппликации с разведенными маслами. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, кашица из овсяных хлопьев, гречки, кукурузных хлопьев, вареного картофеля. Растительные масла авокадо, макадамии, жожоба. Кефир, творог, йогурт, сметана. Фруктовое и овощное пюре, яичный желток.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Валериана - 3, Лаванда - 3, Левзея - 2, Мирра - 3, Нероли - 1, Роза - 1, Розовое дерево - 1, Ромашка - 3, Сандал - 3.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Косметические серии "Авокадо", "Ромашка-календула" - тоники, очищающее молочко, кремы. Кремы "На козьем молоке", "Жожоба", "Йогурт". Крем-маска "С алоэ". Ядровые мыла "Лаванда", "На козьем молоке", "Роза", "Йогурт". Ванны "Красоты", "Для любви", "Лаванда", "От бессонницы", "На травах", "Йогурт".

Устранение угревой сыпи

Тип кожи: жирный, а также жирные участки комбинированной кожи.

Причины и симптомы. Воспаление сальных желез, которое часто носит рецидивирующий характер, возникает вследствие эндокринного дисбаланса (например, ювенильные утри в пубертатном периоде), нарушения процессов пищеварения,

нездоровых привычек в питании, гиповитаминозов, сахарного диабета и наследственной предрасположенности. Участок воспаления представляет собой сначала красную или синюшную папулу, которая разрешается в виде гнойного пузырька (белого или желтоватого цвета). На месте воспаления остается небольшой рубчик и маленькое розоватое пятно.

Действенные методики. Паровые ванночки. Очищающие маски. Умывание. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка, растительные маски. Ароматическое припудривание. Ароматические маски. Примочки, аппликации. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Глина, растительные масла макадамии, жожоба. Яичный белок, кашица из морских водорослей, заваренная рисовая и овсяная мука, фруктовое пюре, мед, фруктовый сок, йогурт, кефир.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Каяпут - 6, Лаванда - 7, Мирт - 7, Можжевельник - 5, Мята - б, Найоли - 7, Ромашка - 7, Сосна - 5, Чайное дерево - 5, Эвкалипт - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Серия "Зверобой-гамамелис" - тоник, очищающее молочко, крем. Крем, тоник, мыло "На чайном дереве". Мыло "Сосна", "Мед-прополис", "Шалфей". Масло для массажа. Пены для ванн "От простуды", "Шалфей".

Устранение глубоких воспалительных процессов на коже

Тип кожи: жирный, нормальный, комбинированный, сухой.

Причины и симптомы. Сочетание эндогенных проблем (гормонального дисбаланса, нарушение процессов пищеварения - колиты, холециститы, панкреатиты, нарушение регенерации, гиповитаминозы, снижение иммунитета) с неблагоприятными экзогенными факторами (нездоровое питание, переохлаждение, чрезмерное солнечное облучение, применение некачественных косметических средств, грубые манипуляции с кожей, наследственная предрасположенность кожных клеток и пр.) могут привести к рецидивирующим глубоким воспалениям сальных желез и близлежащих тканей - гнойным дерматитам, инфильтратам, абсцессам и флегмонам кожи, фурункулезу, глубоким акне. Обычно участок воспаления имеет синюшно-красноватый цвет, он уплотнен и болезнен. Разрешение воспаления может происходить очень медленно (1-3 недели) в

гнойную пустулу. После разрешения воспаления на коже остается дефект (выпуклый или втянутый рубец, уплотнение, краснота или синюшность).

Действенные методики. Паровые ванночки. Очищающие маски. Питательные маски. Теплые компрессы, примочки, аппликации. Умывание. Нанесение спреев на кожу. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Ароматическое припудривание. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Глина, растительные масла макадамии, жожоба. Яичный белок, кашица из морских водорослей, заваренной рисовой и овсяной муки, фруктовое пюре, мед, фруктовый сок, йогурт, кефир, мыльная пена (для очищающих масок).

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях). Начало воспалительного процесса (2-5 дней): Гвоздика - 8, Герань - 10, Имбирь - б, Каяпут - 10, Можжевельник - 9, Найоли - 10, Сосна - 7, Чайное дерево - 10, Эвкалипт - 10.

Период разрешения воспалительного процесса и регенерации: Анис - 6, Иссоп - 6, Мирра - 4, Нероли - 5, Пальмароза - 7, Пачули - 5, Роза - 4, Розовое дерево - 5, Ромашка - 6.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Крем, тоник, мыло, гель для душа "На чайном дереве". Крем "На козьем молоке". Мыло "Сосна", "Мед-прополис", "Шалфей", "На козьем молоке". Масло для массажа. Пены для ванн "От простуды", "Шалфей", "На козьем молоке".

Устранение герпетической сыпи

Причины и симптомы. Контактно-бытовое или воздушно-капельное внедрение в организм ДНК-содержащих герпесвирусов провоцирует пузырьковые поражения слизистых оболочек (губы, глаза, мочеполовые органы) и кожи (по ходу нервных стволов). Герпетическая сыпь часто возникает при снижении иммунитета и невротических состояниях, связанных со стрессами.

Действенные методики. Примочки, аппликации. Питательные маски. Умывание. Нанесение тоников, кремов, помады. Ароматическое припудривание. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла

ростков пшеницы, авокадо. Сметана, кефир, йогурт. Мед.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем 1/2 чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях).

Начало воспалительного процесса (1-2 дня): Бергамот - 7, Вербена - 5, Имбирь - 5, Лимон - 8, Можжевельник - 7, Мята - 8, Сосна - 8, Чайное дерево - 7.

Период разрешения воспалительного процесса и регенерации: Иланг-иланг - 3, Лаванда - 4, Мирра - 4, Роза - 2, Розовое дерево - 3, Ромашка - 4, Ромашка - 3.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Крем, тоник, мыло "На чайном дереве". Кремы "На чайном дереве", "Ромашка-календула". Масло для массажа. Пены для ванн "От простуды", "Шалфей", "На козьем молоке".

Глава 5. Ароматы для регенерации и рассасывающей терапии кожи

Ускорение регенерации кожи после травм, оперативного вмешательства, воспалительных процессов

Причины и симптомы. Репаративная регенерация - процесс полноценного восстановления природной структуры тканей с присущими им функциями, фактурой. Процесс регенерации может быть оптимизирован и ускорен применением различных ранозаживляющих, антибактериальных, биомассажных, противоотечных, иммуностимулирующих и витаминных препаратов.

Действенные методики. Промывание. Опрыскивание кожи спреями. Примочки, компрессы, аппликации. Регенерирующие маски. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительное масло ростков пшеницы, мед, дистиллированная вода, спиртовые растворы, фруктовый сок.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 3, Герань - 5, Иланг-иланг - 5, Иссоп - 5, Каяпут - б, Кипарис - 4, Мирра - 5, Нероли - 5, Роза - 3, Ромашка - 5, Сосна - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Тоники "Ромашка-календула", "Авокадо". Кремы "На чайном дереве", "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Масло для массажа. Мыло "Мята", "Роза", "Мед-прополис", "Лаванда". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда".

Заживление трещин на огрубевшей и пересушенной коже

Причины и симптомы. Трещины - линейные дефекты кожи, вызванные снижением ее эластичности. Трещины бывают как поверхностными, так и глубокими (с поврежденным слоем дермы). Типичные места локализации трещин - ладони, подошвы,

уголки губ.

Действенные методики. Ванночки. Теплые компрессы и примочки. Контрастные примочки. Промывание. Ароматический воск. Питательные маски, обертывания. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, мазей, масел. Аппликации с чистыми или разведенными эфирными маслами. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, кашица из картофеля, растительные масла авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии, расплавленный натуральный воск.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Гвоздика - 10, Иссоп - 12, Кедр - 12, Майоран - 15, Мирра - 12, Можжевельник - 12, Розмарин - 10, Ромашка - 15, Фенхель - 12.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Молочко для тела "На травах", "На чайном дереве". Крем для рук "Календула". Тоник "На чайном дереве". Гель для ног "На чайном дереве". Крем "На козьем молоке". Масло для массажа. Пены для ванн "На козьем молоке", "На травах", "На йогурте". Пена-гель "С шалфеем".

Глава 6. Дерматиты аллергические

Симптомы. Возникновение аллергических реакций на коже обычно возникает у людей с индивидуальной непереносимостью каких-либо химических соединений или физических факторов (сенсибилизированных) в ответ на повторный контакт с аллергеном. Внешние проявления индивидуальной непереносимости косметических препаратов могут возникать как в течение нескольких минут после контакта с аллергеном, так и до нескольких дней. Аллергические реакции кожи проявляются в виде отеков, неравномерного покраснения, пузырьков, сухих шелушащихся пятен розоватого и брусничного цветов.

Причины. Аллергию часто называют "шизофренией иммунитета", поскольку ее непредсказуемость сродни психозам. Извращенная чувствительность организма может возникать к абсолютно любым веществам: к еде и косметике; к запахам и деревянно-полиэстероловым предметам обихода; к физическим явлениям (холод, электризация) и тканям собственного организма (ткань хрусталика глаза, нейромиелин, ткань щитовидной железы). Существует индивидуальная непереносимость даже пресной воды, не говоря уже о лекарственных препаратах. Аллергию можно трактовать как крайне реакционную форму проявления иммунного индивидуализма ("Скажи мне, на что у тебя аллергия, и я скажу, кто ты"). Можно также отметить, что существование гипоаллергенных веществ - факт довольно сомнительный. Курица не несет гипераллергенных яиц, да и зимушка-зима никогда не продуцировала "гистаминно-серотониновых" морозов, а вот аллергические реакции на мороз и куриные яйца - явление распространенное. Извращение иммунной защиты (инфекция, яды, токсины) происходит при неправильном "нейросчитывании" организмом информации об аллергене и, соответственно, выработке антител, которые провоцируют выработку активных веществ (гистамина, серотонина, брадикинина). Эти активные вещества нарушают проницаемость капилляров, извращают прохождение нервных импульсов, следствием чего являются тканевые повреждения и неспецифические воспалительные реакции кожи и слизистых оболочек (дерматиты).

Необходимо помнить, что: при склонности к аллергии всегда следует проверять косметические препараты на безопасность трехкратным нанесением их небольшого количества на внутреннюю поверхность предплечья и на кожу за ушной раковиной.

Ароматические механизмы десенсибилизации. Некоторые эфирные масла способствуют уменьшению, снижению и исчезновению повышенной чувствительности организма к повторному введению аллергена (сенсибилизации). Эта способность связана с разрушением несвязанных биогенных аминов за счет стимуляции продуцирования кишечником и почками гистаминазы (фермента, вызывающего окислительный катализ гистамина, серотонина, норадреналина, адреналина, тирамина и др., в результате которого образуется нетоксический продукт). Ароматические углеводороды нормализуют капиллярную проницаемость и реактивность нервных рецепторов, способствуют регенерации, устраняют опасность внедрения вторичной инфекции, обладая также антибактериальным действием.

Действенные методики. Умывание лица. Ароматический лед. Теплые примочки и аппликации с разбавленными эфирными маслами. Питательные, регенерирующие и успокаивающие маски. Очищающие маски. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, масел. Ароматическое припудривание. Косметический массаж. Рефлексомассаж. Паровые ванночки для лица. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Отвар геркулеса, картофельное, гречневое пюре, фруктовое пюре, мед. Маски с растительными маслами макадамии, жожоба, авокадо. Тальк.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Иссоп - 5, Лаванда - 5, Лимон - 4, Мирра - 5, Можжевельник - 4, Роза - 2, Розовое дерево - 4, Сандал - 5, Чайное дерево - 4.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Косметическая серия "Ромашка-календула" - тоник, очищающее молочко, крем. Кремы "На чайном дереве", "На козьем молоке". Молочко для тела "На травах". Мыло "Лаванда", "Роза". Пены для ванн "На козьем молоке", "На травах", "На йогурте", "От бессонницы".

Учитывая все вышесказанное: следует проводить пробу на индивидуальную переносимость любого из рекомендованных препаратов, включая и эфирные масла при первичном контакте с ними.

Глава 7. Сложные косметические дефекты кожи лица и тела

Уменьшение проявления куперозов

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Возникновение сосудистых "звездочек", "точек", "паучков" на коже вследствие расширения капиллярной сети связано с гормональными проблемами, болезнями печени и поджелудочной железы, профессиональными заболеваниями, чрезмерным употреблением алкоголя, гиповитаминозами.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Примочки, компрессы, аппликации. Паровые ванночки. Питательные, омолаживающие маски. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии, авокадо, ростков пшеницы. Мед. Фруктовое пюре и сок. Йогурт, кефир, творог. Яичный желток. Картофельное, рисовое, овсяное, гречневое пюре. Глина. Морские водоросли. Пчелиный воск.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 4, Кипарис - 7, Мирра - 8, Мирт - 8, Можжевельник - 5, Нероли - 7, Петит грейн - 7, Роза - 5, Розмарин - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. В соответствии с типом кожи одна из косметических серий: "Ромашка-календула", "Авокадо" или "Зверобой-гамамелис". Кремы "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Масло для массажа. Мыло "Мята", "Лаванда", "Роза". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда".

Омолаживание кожи

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Естественный биологический процесс возрастного преобладания цепных окислительных реакций в

клетках, преобладающий над реакциями синтеза и восстановления, изнашивает ткани. Стареющая кожа теряет свой водно-липидный баланс, эластичность, появляются морщинки, пятна, кожа приобретает несвежий оттенок. Тотальным омолаживающим действием обладают антиоксидантные препараты, а также вещества, стимулирующие тканевое кровообращение, дыхание и синтез.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Примочки, компрессы, аппликации. Паровые ванночки. Питательные, омолаживающие маски. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Эфирные ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии, авокадо, ростков пшеницы. Йогурт, кефир, творог. Мед. Фруктовое пюре и сок. Яичный желток. Картофельное, рисовое, овсяное, гречневое пюре. Глина. Морские водоросли.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 3, Ветивер - 7, Жасмин - 3, Иланг-иланг - б, Мирра - 7, Мирт - 5, Нероли - б, Пальмароза - 7, Пачули - 7, Роза - 3, Розовое дерево - 5, Сандал - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Косметические серии (тоник, молочко, крем): при сухой коже - "Ромашка-календула"; при нормальной коже - "Авокадо"; при жирной коже - "Зверобой-гамамелис". Кремы "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Мыло "Мята", "Лаванда", "Роза", "На козьем молоке", "Йогурт". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда", "От бессонницы".

Контроль возрастных зон. Разглаживание морщинок

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Процесс старения, потеря эластичности, разрыв соединительнотканных волокон кожи, необратимые изменения эластина и коллагена проявляются в возникновении бороздок и складок кожи (морщинок). Наиболее подвержены образованию морщинок лицо, шея, руки. Морщинки бывают возрастные и мимические, глубокие и поверхностные. Антиоксидантные препараты, стимуляторы тканевого кровообращения и метаболизма эффективны лишь при

длительном применении. По неутешительным данным независимой экспертизы Института информации "Stiftung Warentest", физиологически разглаживание морщинок (подтягивание их дна к поверхности) при помощи эффективных косметических препаратов возможно лишь на 0,005 мм в месяц. Но это - повод не для уныния, а для активного противодействия ситуации. И ароматические углеводороды - в этом большие помощники.

Действенные методики. Умывание. Опрыскивание кожи спреями. Примочки, компрессы, аппликации. Паровые ванночки. Питательные, омолаживающие маски. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии, авокадо, ростков пшеницы. Йогурт, кефир, творог. Мед. Фруктовое пюре и сок. Яичный желток. Картофельное, рисовое, овсяное, гречневое пюре. Глина. Морские водоросли.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Анис - 5, Вербена - 3, Ветивер - 7, Жасмин - 3, Ладан - 7, Лиметт - 5, Мирра - 7, Нероли - 6, Пачули - 7, Роза - 3, Сандал - 5, Фенхель - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Косметические серии (тоник, молочко, крем): при сухой коже - "Ромашка-календула"; при нормальной коже - "Авокадо"; при жирной коже - "Зверобой-гамамелис". Кремы "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Мыло "Мята", "Лаванда", "Роза", "На козьем молоке", "Йогурт". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда", "От бессонницы".

Рассасывание, уменьшение рельефности и толщины стрий

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Резкие увеличения объемов тела (ожирение, беременность), гормональные изменения, наследственность, гиповитаминозы и недостаточное питание кожи приводят к упрощенному делению клеток и синтезу белка, что проявляется на коже в виде особых тяжей беловатой ткани, напоминающей рубцовую. Типичные области локализации стрий (растяжек) - бедра, ягодицы, живот, грудь.

Действенные методики. Опрыскивание кожи спреями.

Примочки, компрессы, обертывания. Аппликации с разбавленными и чистыми эфирными маслами. Сауны. Питательные, омолаживающие маски. Нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Массаж. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии, авокадо, ростков пшеницы. Мед. Фруктовое пюре и сок. Йогурт, кефир, творог. Яичный желток. Картофельное, рисовое, овсяное, гречневое пюре. Глина. Морские водоросли. Пчелиный воск.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Имбирь - 15, Иссоп - 25, Ладан- 25, Мирра - 20, Мускат - 15, Нероли - 25, Петит грейн - 30, Роза - 10, Розмарин - 20.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Косметическая серия "Ромашка-календула" - тоник, крем. Косметическая серия "Авокадо" - тоник, крем. Кремы "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Масло для массажа. Мыло "Мята", "Лаванда", "Роза". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда".

Рассасывание, уменьшение рельефности и толщины рубцовой ткани

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины, и симптомы. При обширном нарушении целостности кожи в результате травм или воспалительных процессов возможна ее регенерация по упрощенному типу с образованием неполноценных клеток, лишенных дифференциации, образующих грубоволокнистую соединительную ткань. На поверхности рубца отсутствуют сальные, потовые железы и пушковые волосы. Количество сосудов и нервных окончаний в области рубца уменьшено. Поверхность рубца сглажена, отсутствует кожный рисунок. Рубцы подразделяются на гипертрофические (возвышающиеся над поверхностью кожи) и гипотрофические (втянутые).

Действенные методики. Теплые и горячие примочки, компрессы. Аппликации с разбавленными и чистыми эфирными маслами. Рассасывающие маски. Нанесение кремов, мазей, косметического молочка. Массаж. Ароматический лед. Ароматические ванны.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла авокадо, ростков пшеницы. Мед. Фруктовое пюре и сок. Йогурт, кефир, творог. Яичный желток. Картофельное, рисовое, овсяное, гречневое пюре. Глина. Морские водоросли. Пчелиный воск.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Герань - 25, Имбирь - 15, Иссоп-25, Ладан - 25, Мирра - 20, Мускат - 15, Нероли - 25, Петит грейн - 30, Роза - 10, Розмарин - 20, Чайное дерево - 30.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Косметические серии "Ромашка-календула", "Авокадо" - тоник, крем. Кремы "Жожоба", "Йогурт", "На козьем молоке". Крем-маска "С алоэ". Мыло "Мята", "Лаванда", "Роза". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда".

Глава 8. Устранение и уменьшение кератозов

Восстановление мягкости и эластичности огрубевших участков кожи

Проблемы и симптомы. Естественный процесс накопления кератинов, протекающий в течение 20-30 дней в клетках наружного слоя эпидермиса, и превращения клеток в роговые чешуйки из-за воздействия агрессивных внешних факторов может проистекать быстрее. Это приводит к огрубению участков кожи, подверженных частому давлению, трению, гипоксии, контактам с вредными веществами (препаратами бытовой химии, водой и т.п.), чрезмерному воздействию солнечных лучей.

Действенные методики. Ванночки. Ополаскивание. Масляные компрессы. Ароматические пластыри. Ароматический воск. Обогащение тоников, эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание. Массаж. Рефлексомассаж. Контрастные примочки. Аппликации с чистыми или разведенными маслами. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, кашица из картофеля, овсяных хлопьев, гречки, кукурузных хлопьев. Растительные масла авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии. Кефир, йогурт. Расплавленный натуральный воск. Фруктовое пюре, яичный желток.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем двух чайных ложек базисной основы (дозировка в каплях): Анис - 45, Бэй - 35, Душица - 25, Ель -35, Майоран - 30, Мускат - 30, Мята - 45, Розмарин - 30, Фенхель - 45.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Молочко для тела "На травах", "На чайном дереве". Крем для рук "Календула". Тоник "На чайном дереве". Гель для ног "На чайном дереве". Крем "На козьем молоке". Масло для массажа. Пены для ванн "На козьем молоке", "На травах", "На йогурте". Пена-гель "С шалфеем".

Устранение мозолей, натоптышей

Проблемы и симптомы. Ограниченное утолщение кожи

желтоватой окраски возникает под воздействием грубого давления, трения, гипоксии. Участок образования мозоли может быть болезненным.

Действенные методики. Ванночки. Масляные компрессы. Ароматические пластыри. Ароматический воск. Обогащение эмульсий, кремов, гелей, масел. Ароматическое припудривание. Отшелушивающая терапия, массаж. Контрастные примочки. Аппликации с чистыми или разведенными маслами.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, кашица из картофеля, овсяных хлопьев, гречки, кукурузных хлопьев. Растительные масла авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии. Кефир, йогурт. Расплавленный натуральный воск.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем 1/2 чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Душица - 15, Майоран - 20, Цитронелла - 15, Чайное дерево - 20, Шалфей - 20, Шизандра - 10.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Молочко для тела "На травах", "На чайном дереве". Крем для рук "Календула". Тоник "На чайном дереве". Гель для ног "На чайном дереве". Крем "На козьем молоке". Масло для массажа. Пены для ванн "На козьем молоке", "На травах", "На йогурте". Пена-гель "С шалфеем".

Устранение бородавок, кератом, папиллом

Тип кожи: любого типа.

Проблемы и симптомы. Бородавки - собирательный термин различающихся по своей этиологии доброкачественных новообразований на коже. Собственно бородавки возникают в результате вирусного нарушения цикла деления клеток эпидермиса и могут переноситься на различные участки тела и передаваться при близком контакте. Бородавки бывают плоские (на лице, шее, спине, кистях, подошвах); остроконечные (кондиломы) в углах рта, на ноздрях, внешних половых органах; нитевидные (возникают в среднем возрасте на шее, груди). Они представляют собой опухолевидные новообразования кожи в виде узелка или сосочка и имеют предпочтительную локализацию на поверхности кожи, подверженной трению, микротравмам. Кератомы - возрастные "бородавки" представляют собой серо-коричневые бляшки, покрытые блестящими рыхлыми роговыми массами. Они возникают при нарушениях белкового обмена веществ, колитах, гормональных нарушениях.

Папилломы представляют собой единичные и

множественные округлые глянцевые выступы, напоминающие элементы цветной капусты. Они являются доброкачественной опухолью сетчатого и сосочкового слоя дермы невирусной природы. Причинность - в наследственном факторе, травмах, неадекватной гормонотерапии.

Действенные методики. Прижигания лазером, жидким азотом, эфирными маслами, смешанными с уксусной, лимонной кислотой высокой концентрации. Ароматический воск. Аппликации с чистыми эфирными маслами. Ванны для тела. Ароматический чай.

Рекомендуемые базисные основы. Мед, масло макадамии, ростков пшеницы, миндаля. Уксусная кислота. Лимонный сок Расплавленный натуральный воск.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на 2 капли базисной основы (дозировка в каплях): Базилик - 2, Душица - 1, Иссоп - 1, Цитронелла - 2, Чайное дерево - 3, Шизандра - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Молочко для тела "На травах", "На чайном дереве". Крем для рук "Календула". Тоник "На чайном дереве". Гель для ног "На чайном дереве". Пена-гель "С шалфеем".

Глава 9. Уход за телом с целью:

Устранение потливости (гипергидроза)

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. Участки повышенной потовой секреции могут быть локализованы в области подмышечных впадин, стоп, ладоней, бюста, однако, чаще всего склонность к чрезмерному потоотделению четко не локализуется. Гипергидроз может быть обусловлен наследственной предрасположенностью, вегето-сосудистыми нарушениями, однако повышенное потоотделение - регуляторный механизм, возникающий абсолютно у всех людей при лихорадке, в жаркую погоду или при интенсивных физических нагрузках. Основная косметическая задача при выраженной потливости - препятствовать разложению пота микроорганизмами, оказывать освежающее и антибактериальное действие на кожу.

Действенные методики. Ополаскивание. Опрыскивание кожи спреями. Примочки. Прием ванн. Нанесение тоников, лосьонов, дезодорантов. Очищающие маски. Ароматическое припудривание. Ароматический лед. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Молочко для тела. Тоники косметические. Тальк.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем трех чайных ложек базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 10, Кипарис - 20, Лиметт -20, Мирт - 20, Можжевельник - 20, Пальмароза - 15, Петит грейн -25, Шалфей - 15.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. В соответствии с типом кожи тоники "Ромашка-календула", "Авокадо" или "Зверобой-гамамелис". Косметическое молочко "На травах", "Камасутра". Мыло "Шалфей", "Сосна", "Мята" "Лаванда". Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Йогурт", "Лаванда".

Устранение целлюлита

Тип кожи: жирный, сухой, нормальный, комбинированный.

Причины и симптомы. В развитии целлюлита большую роль играет наследственный фактор, однако дряблость тканей может быть и "благоприобретенным" явлением. В результате депрессии

периферического кровообращения, нарушения лимфотока, гормонального дисбаланса (по женскому типу), гиповитаминозов, углеводной монодиеты, гиподинамии, недостаточности выделительных функций организма возникают воспалительно-деструктивные изменения жировой ткани гиподермы (образование "нутряного сала"). Кожа в этих местах имеет вид "апельсиновой кожуры", температура ее снижена. Места типичной локализации бесструктурной жировой ткани - плечи, боковые поверхности тела, живот, бедра, подбородок, ягодицы.

Действенные методики. Массаж, растирания. Обертывания, компрессы, примочки. Опрыскивание кожи спреями. Контрастный дуги. Сауны. Питательные, омолаживающие маски. Интенсивное нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Нанесение антицеллюлитных препаратов перед физическими нагрузками. Ароматическое припудривание. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Фруктовые соки. Глина. Морские водоросли.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 7, Бергамот - 10, Грейпфрут - 10, Душица - 4, Имбирь - 7, Кипарис - 7, Корица - 3, Лиметт - 10, Мандарин - 7, Можжевельник - 10, Мускат - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Молочко для тела "На травах", "На чайном дереве". Крем "На козьем молоке". Масло для массажа. Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Шалфей", "Менеджер".

Повышение упругости тела

Причины, и симптомы. Снижение упругости и развитие дряблости тела - не только дань образу жизни с дефицитом движения, разбросанным питанием, снижением сексуальной активности, леностью и накоплением прожитых лет, но и подверженность некоторых участков тела к нескромному информированию окружающих о возрасте. Бюст, бедра, живот и ягодицы имеют фенотипическую склонность к потере упругости, а восстановление их контуров - дело перспективное, но очень сложное. В этом случае важны не просто физические упражнения, а специальные упражнения, направленные на глубокие, интенсивные, многократно повторяющиеся сокращения соответствующих мышц. Восстановлению упругих контуров тела

способствуют препараты, стимулирующие кровоток, лимфодренаж тканей, обладающие противоотечным, противовоспалительным действием. Особенно эффективны методики поочередного нанесения согревающих и охлаждающих препаратов.

Действенные методики. Массаж, растирания. Обертывания, компрессы. Опрыскивание кожи спреями. Контрастный душ. Сауны. Питательные, омолаживающие маски. Интенсивное нанесение тоников, кремов, лосьонов, косметического молочка. Поочередное (через 5 минут) нанесение охлаждающих и согревающих препаратов - начинать желательно с охлаждения, а заканчивать согреванием. Ароматические ванны. Ароматические чаи.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Йогурт. Фруктовые соки. Глина. Морские водоросли.

Рекомендуемые "охлаждающие" эфирные масла из расчета на объем трех столовых ложек базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 8, Каяпут - 20, Лиметт - 20, Можжевельник - 20, Мята - 20, Найоли - 20, Пальмароза - 20, Сандал - 15, Шалфей - 15, Эвкалипт - 20.

Рекомендуемые "согревающие" эфирные масла из расчета на объем трех столовых ложек базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 20, Гвоздика - 15, Душица - 10, Имбирь - 15, Корица - 8, Мандарин - 20, Мускат - 10, Розмарин - 15, Фенхель - 20, Чабрец- 10.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Молочко для тела "На травах", "На чайном дереве". Крем "На козьем молоке". Масло для массажа. Ванны "Для любви", "На козьем молоке", "Шалфей", "Менеджер".

Глава 10. Ароматическая повесть о красивых руках

Прочные, блестящие длинные ногти

Проблемы и цели. Ногти, как и волосы, являются придатками кожи. Анатомически в их строении можно определить: ногтевую пластину с беловатым серпиком ногтевой лунки; ногтевое ложе соединительной ткани, на которой располагаются пластина и валик - кожаную складку, прикрывающую боковую и ростковую зоны ногтя. Полное обновление ногтя происходит за 150-170 дней. Ноготь - очень восприимчивая морфологическая система, быстро реагирующая на внешние (воздействие препаратов бытовой химии) и внутренние изменения (гиповитаминозы, эндокринные кризы). Ногти похожи на губку, активно впитывающую любые вещества, именно поэтому они часто прокрашиваются, желтеют, расслаиваются, становятся тусклыми и хрупкими.

Действенные методики. Теплые ванночки для ногтей. Отбеливающие и витаминные ванночки из соков, йогуртов. Аппликации с разбавленными и чистыми эфирными маслами. Нанесение кремов, масел. Массаж ногтевого валика. Полировка ногтевой пластины чистыми эфирными маслами.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии, жожоба. Мед. Сода. Йогурт, кефир.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы.

Устранение хрупкости и расслаивания ногтей: бергамот, иланг-иланг, кедр, ладан, мирра, пачули, сандал, сосна.

Устранение прокрашенности ногтей: грейпфрут, лимон, розмарин, цитронелла.

Повышение прозрачности ногтевой пластины: лимон, мирра, эвкалипт.

Полировка ногтевой пластины: бергамот, иланг-иланг, лаванда.

Противовоспалительное действие: розмарин, ромашка, сандал, чайное дерево.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Кремы "Ромашка-календула", "Авокадо". Крем для рук "С календулой". Крем "На козьем молоке". Ванны "Для любви", "На козьем молоке".

Нежные, холеные аристократические руки

Проблемы и цели: руки подвержены частым контактам с горячей и холодной водой, препаратами бытовой химии. Область кисти - область повышенного травматизма и физических нагрузок. Безусловно, "тяжелая жизнь" накладывает свой отпечаток на внешний вид и ухоженность рук. Основная задача при уходе за руками - смягчение, регенерация, питание, укрепление и защита кожи. Устранение раздражения, красноты и шелушения, а также заживление трещин.

Действенные методики. Теплые ванночки для рук с медом, молоком. Теплые примочки, компрессы. Отбеливающие и витаминные маски. Аппликации на участки огрубения и воспаления разбавленных и чистых эфирных масел. Нанесение кремов, масел. Массаж.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии, жожоба. Пюре из картофеля, овсяных хлопьев, риса. Мед. Лимонный сок. Фруктовое пюре. Сода. Молоко, йогурт, кефир.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 5, Гвоздика - 10, Герань - 12, Иссоп - 12, Кедр - 12, Лимон - 10, Майоран - 15, Мирра- 12, Можжевельник - 10, Роза - 5, Розмарин - 10, Ромашка - 15, Фенхель - 10.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Кремы "Ромашка-календула", "Авокадо", "На козьем молоке". Крем для рук "С календулой". Ванны "Для любви", "На козьем молоке".

Глава 11. Ароматическая повесть о красивых ногах

Как это ни печально, но ноги - самая усталая часть нашего тела. Это объясняется не только спецификой их "деятельности", предполагающей повышенные нагрузки, напряжение, сдавление, гипоксию. К сожалению, особенности периферического кровообращения имеют решающее значение, и если не ухаживать за ногами - они всегда будут выглядеть старше их обладателя.

Основная ценность косметического ухода за ногами - быстрота, легкость и необременительность методик.

Действенные методики и базисные основы:

1. Ванночки горячие и холодные (эмульгаторы эфирных масел - соль, гель, сливки, сода).

2. Массаж, растирания (основа для эфирных масел - масла ростков пшеницы, авокадо, миндаля, макадамии, крем для ног, спирт).

3. Прямые аппликации. Нанесение чистого (или разбавленного основой) эфирного масла на стопы, поверхность видимого сосудистого рисунка, рубца, стрии 1-2 раза в день.

4. Обертывания, компрессы.

5. Регенерирующие маски на проблемные участки ног (основа - картофельное пюре, растительное масло, овсяная кашица, мед).

6. Ароматические пластыри от мозолей, натоптышей (смешанные с эфирным маслом хлопья геркулеса или воск).

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Массажное масло. Молочко "На травах". Крем "На козьем молоке". Гель для ног "На чайном дереве". Мыло "Шалфей", "Сосна". Гель для душа "На чайном дереве", "С шалфеем". Пены для ванн "Менеджер", "Для любви", "На травах"

Уход за кожей после эпиляции

Нанесение на кожу после эпиляции лосьонов, тоников, растительных масел (макадамия), эмульсий с эфирными маслами (в среднем 10 капель на 1 чайную ложку основы) устраняет покраснение, раздражение кожи, формирует гомогенную окраску и выравнивает фактуру кожи.

Рекомендуемые эфирные масла: лимон, мандарин, можжевельник, розовое дерево, сосна.

Посещение бассейнов, саун, пляжей

Предупреждение паразитарных дерматитов гораздо легче,

чем их лечение. Следует непосредственно перед и сразу после посещения сауны или бассейна нанести на кожу стоп 4-5 капель одного из нижеперечисленных эфирных масел: бергамот, гвоздика, имбирь, корица, лаванда, мускат, розмарин, чайное дерево, чабрец, шалфей.

Усталость ног, болевой синдром в стопах

Добавление эфирных масел в ванну (3-7 капель) или ванночку для ног (5-10 капель) способствует быстрой нормализации тканевого кровообращения и устранению перенапряжения мышц.

Рекомендуемые эфирные масла: бэй, базилик, вербена, герань, имбирь, каяпут, майоран, мята, можжевельник, найоли, розмарин, ромашка, цитронелла, шизандра.

Склонность к отечности стоп

Для решения этой проблемы следует добавлять эфирные масла в ванны (5-7 капель), ванночки для ног (10-15 капель), а также наносить на ноги от голеностопа до бедра косметические препараты (кремы, молочко для тела), обогащенные эфирными маслами (5 капель на 1 чайную ложку).

Растяжение связок, ушибы

При растяжении связок эффективны компрессы, умеренно теплые (Зб-37"С) ванны и ванночки для ног, легкий массаж с эфирными маслами. В качестве базисной основы можно использовать растительные масла миндаля, ростков пшеницы, авокадо, макадамии.

Рекомендуемые эфирные масла: вербена, гвоздика, иссоп, кипарис, корица, лаванда, лиметт, майоран, мята, найоли, можжевельник, цитронелла, шалфей.

Возникновение неприятного запаха ног

В этом случае эффективны ванночки, ополаскивания ног, нанесение косметических препаратов (гелей, эмульсий) с эфирными маслами, ароматическое припудривание.

Рекомендуемые эфирные масла: шалфей, кипарис, чайное дерево, пальмароза.

Расширение вен

Регулярное добавление в ванны, ванночки для ног эфирных масел, обертывания ног (от лодыжки до бедра), а также нанесение эфирных масел на основе базисных масел (макадамия, жожоба) или кремов дает умеренный позитивный результат.

Рекомендуемые эфирные масла: душица, каяпут, кипарис, майоран, мирт.

Артриты, боли в суставах

Обезболивающим, противоотечным и противовоспалительным действием обладают следующие эфирные масла: бэй, вербена, гвоздика, душица, ель, имбирь, корица, майоран, найоли, розмарин, шалфей, эвкалипт.

Вялозаживающие раны, язвы

Эффективной мерой являются промывания с эфирными маслами пораженных участков, аппликации чистых эфирных масел, аппликации эфирных масел, смешанных с маслом ростков пшеницы (1:1), холодные компрессы.

Рекомендуемые эфирные масла: герань, гвоздика, лаванда, мирра, можжевельник, пальмароза, роза, розмарин, ромашка, шалфей.

Глава 12. Ароматическая повесть о красивых волосах

Волосы, как и другие органы, чувствительны к настроению, авитаминозам, перенапряжению, диссонансам здоровья, именно поэтому их часто сравнивают с антеннами. К негативным факторам, влияющим на здоровье волос, относятся: частые процедуры химической завивки, окрашивание волос в радикально новые цвета, отличающиеся более чем на два тона от первоначального; использование горячего фена; осадки больших городов; парики, шиньоны; тянущие прически, начесы; применение синтетической косметики; усталость и стрессы; переходный возраст и беременность; монодиеты и резкая смена климатического пояса. Кроме того, волосам присуща довольно бурная реактивность на улавливаемые "события", поэтому "обиженные" волосы довольно быстро могут стать тусклыми, слабыми, редкими, поникшими и "грустными"...

Морфологически волосы являются придатками кожи, образованными в основном из фибриллярного белка - кератина, протеинов, липидов, меланина и огромного количества микроэлементов (марганец, бром, серебро, йод, ртуть, титан, свинец). Волосы - уникальное хранилище всей гено- и фенотипической информации о человеке. По срезу волоса удалось доказать, например, что Наполеон Бонапарт был отравлен мышьяком. Генетическая память волос обусловлена сверхчувствительностью луковичного аппарата, проецирующего любые физиологические и психические изменения организма на растущие клетки.

Среднее количество волос на голове человека составляет от 100.000 до 150.000, причем естественное выпадение волос составляет 25-80 волос в день. В течение суток волосы отрастают на 0,35 мм, в среднем каждый волос живет на голове 3 года, длительность жизненного цикла программируется на генетическом уровне, именно поэтому не каждый человек может отрастить "косу до пояса". Между выпадением старого и отрастанием нового волоса проходит от 30 до 70 дней.

Структура волос отчасти повторяет строение растений. Волос имеет стержень, погруженный в дерму корень с луковицей, окруженной волосяным фолликулом. Корневая система волос связана с протоком сальной железы, капиллярной сетью и пиломоторным мускулом, поднимающим и опускающим волосы. Цвет волос определяет меланин - пигмент, вырабатываемый

клетками-меланоцитами. Если волосы седеют, значит вступил в силу нейрогуморальный механизм отравления меланоцитов и вместо гранул меланина волосы содержат никель и пузырьки воздуха.

Задумываясь о состоянии своих волос, следует прежде всего поблагодарить Бога за дарованную индивидуальность. То, что каждый человек неповторим в гармонии сочетания формы губ, густоты волос, окраски кожи, величине носа, разрезе глаз и изгибе бровей - восхитительно! Поэтому не стоит "прыгать" в пучину "улучшающих внешний вид" манипуляций, направленных на тотальное изменение качеств, подаренных природой. Реализм самооценки помогает сохранить природную красоту и своеобразие внешних данных. Очень редко можно встретить женщину, которая бы радостно сказала: "Мне так нравятся мои волосы!" А ведь здоровые волосы всегда красивы. Любые. Главное, чтобы они были. Поэтому не стоит гневить Бога и тиранить шевелюру, если она кудрява, рассыпчата или не очень густа, лучше поработать над формой, стилем, цветом прически и просто с нежностью ухаживать за волосами.

Уход за сухими волосами

Причины и симптомы. Основная проблема сухих волос - гипофункция сальных желез - может быть связана с неправильным уходом и авитаминозами. Обычно сухие волосы соответствуют сухому типу кожи. Внешне для волос сухого типа характерны пушистость, перекрученность, ломкость, посеченность и иногда шелушение кожи головы. Основная задача - восстановление физиологических объемов секреции сальных желез и устранение факторов, пересушивающих волосы.

Действенные методики. Питательные, регенерирующие маски для волос. Массаж волосистой части головы с ароматическими маслами. Втирание ароматических масел в кожу головы. Зарядка для волос. Биомассаж. Контрастный душ. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, йогурт, кефир. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 3, Иланг-иланг - 3, Лаванда - 3, Ладан - 2, Мандарин - 3, Мирра - 2, Пальмароза - 3, Ромашка - 2, Сандал - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Арника-Отруби", "Йогурт", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзам для волос "Хенна". Масла жожоба, макадамии.

Уход за жирными волосами

Причины и симптомы. Для жирных волос характерны матовый, тусклый цвет, поникший вид, тенденция к склеиванию и образованию устойчивых прядей. Эти проблемы связаны с секреторной гипертрофией сальных желез, причиной которой могут являться: гормональные нарушения, нехватка солнечных лучей, авитаминозы, гипоксия, колиты, неадекватный уход за волосами. Основная задача в данном случае - нормализовать объемы жировой секреции, предотвратить воспалительные реакции кожи и восстановить тонус мышечного аппарата волоса.

Действенные методики. Противовоспалительные, питательные, биомассажные маски для волос. Втирание эфирных масел в кожу головы. Массаж волосистой части головы с ароматическими маслами. Зарядка для волос. Контрастный душ. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, обезжиренные йогурты и кефиры. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Бергамот - 5, Вербена - 3, Гвоздика - 4, Имбирь - 3, Каяпут - 5, Лиметт - 5, Лимон - 6, Мелисса - 4, Найоли - 5, Розмарин - 4, Сосна - 5, Чайное дерево - 5, Шалфей - 4, Эвкалипт - 6.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Береза-липа", "Розмарин-тополь", "Чайное дерево". Бальзам для волос "С мелиссой". Масла жожоба, макадамии.

Уход за волосами при ежедневном мытье

Ежедневное мытье волос средней длины мягкими

шампунями не только не причиняет волосам вреда, но, напротив, такой режим обеспечивает оперативное удаление экзогенных токсинов - разрушителей корневого аппарата волос. Большинство современных европейцев (около 80%) моют волосы ежедневно. Более того, при проведении курса терапии поврежденных волос косметологи просто рекомендуют ежедневное мытье головы для повышения эффективности воздействия на проблему.

Тип волос: нормальный, сухой.

Косметическая цель. При ежедневном уходе за сухими и нормальными волосами важно не допустить их пересушивания и обезжиривания.

Действенные методики. Питательные маски для волос. Втирание ароматических масел в кожу головы. Зарядка для волос. Биомассаж. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, йогурт, кефир. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 3, Ветивер - 3, Герань - 3, Иланг-иланг - 3, Лаванда - 3, Ладан - 2, Мандарин - 3, Мирра - 2, Нероли - 2, Пальмароза - 3, Роза - 2, Ромашка - 2, Сандал - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Арника-Отруби", "Йогурт", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзам для волос "Хенна". Масла жожоба, макадамии.

Тип волос: жирный.

Косметическая цель. Устранить гипертрофированную секрецию сальных желез, повысить тонус и эластичность волос, придать им блеск и чистое сияние.

Действенные методики. Питательные маски для волос. Втирание ароматических масел в кожу головы. Зарядка для волос. Биомассаж. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, обезжиренные йогурты, кефиры. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 4, Бергамот - 3, Вербена - 3, Грейпфрут - 3, Ель - 3, Имбирь - 2, Лиметт - 3, Лимон -2, Мандарин - 3, Мирт - 2, Розмарин - 2, Цитронелла - 2, Шалфей - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "На чайном дереве", "Береза-липа", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзам для волос "С мелиссой". Масла жожоба, макадамии.

Укрепление волос, противодействие выпадению волос

Причины и симптомы. Причинами выпадения волос являются дисбаланс гормонов, повышенные нагрузки на нервную систему, переутомление, нехватка витаминов, воздействие агрессивных факторов окружающей среды. Все это может вызвать воспалительные и деструктивные процессы, воздействующие на ростковую зону волоса, которая начинает производить определенный сорт коллагена, откладывающийся в виде валика вокруг волосяной луковицы и постепенно сдавливающий ее. В результате сдавливания луковица задыхается и умирает. Если уход за волосами неправильный, то в результате длительной гипоксии возможны атрофия ростковой зоны волоса и облысение.

Действенные методики. Питательные, противовоспалительные, регенерирующие маски для волос. Массаж волосистой части головы с ароматическими маслами. Втирание ароматических масел в кожу головы. Зарядка для волос. Биомассаж. Контрастный душ. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Тип волос: нормальный, сухой.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, йогурт, кефир. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Бэй - 3, Вербена - 3, Ладан - 7, Нероли - 5, Петит грейн - 5, Роза - 3, Ромашка - 8, Сандал - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Крапива-хмель", "Арника-отруби", "Мед-прополис", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзам для волос "Хенна". Масла жожоба, макадамии.

Тип волос: жирный.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, обезжиренные йогурты, кефиры. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Бэй - 3, Вербена - 3, Имбирь - 5, Кедр - 5, Лиметт - 5, Мускат - 3, Сосна - 5, Цитронелла - 4.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "На чайном дереве", "Крапива-хмель", "Береза-липа", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзам для волос "С мелиссой". Масла жожоба, макадамии.

Устранение перхоти при жирном типе волос

Причины и симптомы. Деструктивные изменения эпидермиса, проявляющиеся в образовании крупных и мелких беловатых чешуек, состоящих из омертвевших клеток рогового слоя, связаны с нейрогуморальным дисбалансом, вызывающим гиперфункцию сальных желез, продуцирующих чрезмерное количество окисленных липидов (прекрасной среды для размножения патогенных бактерий). Факторами, усиливающими негативизм ситуации, могут быть неправильный уход за волосами, их механическое и химическое травмирование.

Действенные методики. Противовоспалительные, питательные и местные иммуностимулирующие маски для волос. Втирание ароматических масел в кожу головы. Массаж волосистой части головы с ароматическими маслами. Зарядка для волос. Контрастный душ. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, обезжиренные йогурты и кефиры. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной

чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 7, Бергамот - 6, Вербена - 3, Имбирь - 4, Каяпут - 5, Кедр - 5, Лаванда - 8, Найоли - 5, Сосна - 5, Чайное дерево - 6, Шалфей - 5, Эвкалипт - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Береза-липа", "Розмарин-тополь", "Чайное дерево". Бальзам для волос "С мелиссой". Масла жожоба, макадамии.

Устранение перхоти при сухом и нормальном типе волос

Причины и симптомы. Патологические изменения эпидермиса волосяной области, характеризующиеся обилием легко отслаивающихся серовато-белых чешуек, могут быть вызваны механическими (воздействие горячего воздуха) и бытовыми химическими раздражителями (жесткая вода, некачественные шампуни, мыло, средства для укладки волос и пр.), а также аллергической реакцией на косметические препараты или нарушением баланса микрофлоры кожи головы.

Действенные методики. Питательные и местные иммуностимулирующие маски для волос. Втирание ароматических масел в кожу головы. Массаж волосистой части головы с ароматическими маслами. Зарядка для волос. Контрастный душ. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, йогурт, кефир. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Апельсин - 5, Герань - 5, Жасмин - 3, Лаванда - 8, Ладан - 5, Нероли - 5, Пачули - 5, Роза - 3, Ромашка - 7, Сандал - 5, Эвкалипт - 5.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Крапива-хмель", "Арника-отруби", "Йогурт", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзам для волос "Хенна". Масла жожоба, макадамии.

Восстановление эластичности, блеска, яркости и тонуса волос

Тип волос: нормальный, сухой, жирный.

Причины и симптомы. Грубые манипуляции с волосами могут привести к дефектам их рогового слоя и за счет этого - к потере внешней привлекательности: блеклости, тусклости, потере тонуса и трудностям при моделировании прически.

Действенные методики. Питательные, регенерирующие маски для волос. Зарядка для волос. Биомассаж. Ополаскивания. Мягкий уход за волосами. Ароматическое расчесывание.

Рекомендуемые базисные основы. Растительные масла жожоба, макадамии. Шампуни. Фруктовые соки, обезжиренные йогурты, кефир. Яичный желток. Заваренный ржаной хлеб. Отвары трав.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной чайной ложки базисной основы (дозировка в каплях): Ветивер - 3, Жасмин - 2, Иланг-иланг - 3, Ладан - 3, Мирра - 2, Пачули - 3, Ромашка - 3, Сандал - 2.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Концентрированные шампуни "Базисная основа", "Крапива-хмель", "Арника-отруби", "Мед-прополис", "Йогурт", "Хенна", "На козьем молоке с кокосом", "На козьем молоке с крапивой". Бальзамы для волос "Хенна", "С мелиссой". Масла жожоба, макадамии.

Глава 13. Ароматическая коррекция фигуры

Пожалуй, самыми эффективными способами коррекции фигуры являются движение и спорт. Однако результативность спортивных упражнений может быть разной: так общеизвестно, что 40 минут занятий аэробикой по своей результативности равны 20-минутным занятиям водной аэробикой, причем во втором случае ощущения будут более комфортными и упражнения будут выполняться точнее.

Биоактивные вещества эфирных масел обеспечивают полноценное разогревание мышц, усиливают гибкость, не допускают перенапряжения мышц, что позволяет в полной мере насладиться осознанием неограниченных возможностей и бесценных талантов своего тела.

Повышение продуктивности занятий спортом

Эфирные масла стимулируют тканевый метаболизм. Способствуют быстрому разогреву мышц, увеличивают мышечную пластику, повышают эластичность и укрепляют связочный аппарат, а также формируют красивый рельеф мышц. Ароматы помогают быстрее добиться эталонных контуров и форм тела, не допускают физических перегрузок и связанного с ними мышечного дискомфорта.

Действенные методики. Массаж. Растирания. Нанесение кремов, молочка для тела с эфирными маслами. Сауны. Ванны.

Рекомендуемые базисные основы. Спортивные кремы. Масла для массажа. Растительные масла авокадо, макадамии, миндаля. Нанесение обогащенных ароматами косметических средств (тоников, лосьонов, кремов, молочка для тела). Пены для ванн.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной столовой ложки базисной основы (дозировка в каплях): Бэй - 15, Вербена - 10, Гвоздика - 20, Имбирь - 15, Корица - б, Мускат - 8, Нероли - 20, Розмарин - 15, Цитронелла - 12, Шалфей - 20, Шизандра - 12.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Базисные масла авокадо, миндаль, макадамия. Масло для массажа. Молочко для тела "На травах". Тоники "Авокадо", "Ромашка-календула", "Зверобой-гамамелис". Крем "На козьем молоке". Гели

для душа "На чайном дереве", "С шалфеем". Пены для ванн "На травах", "Йогурт", "Менеджер".

Повышение гибкости тела

Эфирные масла увеличивают результативность и емкость упражнений на растяжку за счет стимуляции кровообращения и повышения эластичности связочного аппарата.

Действенные методики. Массаж. Растирания. Нанесение кремов, молочка для тела с эфирными маслами. Сауны. Ванны.

Рекомендуемые базисные основы. Спортивные кремы. Масла для массажа. Растительные масла авокадо, макадамии, миндаля. Нанесение обогащенных ароматами косметических средств (тоников, лосьонов, кремов, молочка для тела). Пены для ванн.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной столовой ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 10, Имбирь - 15, Нероли - 20, Петит грейн - 15, Цитронелла - 15.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Базисные масла авокадо, миндаля, макадамии. Масло для массажа. Молочко для тела "На травах". Тоники "Авокадо", "Ромашка-календула", "Зверобой-гамамелис". Крем "На козьем молоке". Гели для душа "На чайном дереве", "С шалфеем". Пены для ванн "На травах", "Йогурт", "Менеджер".

Воплощение спортивных достижений в красоте мышц и прекрасном самочувствии

Эфирные масла устраняют мышечное напряжение, мускульное похмелье, способствуют быстрому воспроизведению энергии движения в идеальных контурах тела. Пролонгируют мускульную "память" не допускают разрушения и забвения двигательных импульсов при нерегулярных занятиях спортом.

Действенные методики. Массаж. Растирания. Нанесение кремов, молочка для тела с эфирными маслами. Сауны. Ванны. Обертывания. Теплые компрессы. Рекомендуемые базисные основы. Спортивные кремы. Масла для массажа. Растительные масла авокадо, макадамии, миндаля. Нанесение обогащенных ароматами косметических средств (тоников, лосьонов, кремов, молочка для тела). Пены для ванн. Йогурт, кефир. Мед. Глина. Морские водоросли.

Рекомендуемые эфирные масла из расчета на объем одной столовой ложки базисной основы (дозировка в каплях): Вербена - 7, Ветивер - 12, Каяпут - 15, Мелисса - 8, Мята - 10, Пачули - 12, Эвкалипт - 10.

Рекомендуемые косметические препараты Styx. Базисные масла авокадо, миндаля, макадамии. Масло для массажа. Молочко для тела "На травах". Тоники "Авокадо", "Ромашка-календула", "Зверобой-гамамелис". Крем "На козьем молоке". Гели для душа "На чайном дереве", "С шалфеем". Пены для ванн "На травах", "Йогурт", "Менеджер".

Эпилог

Жизнь, воплощенная в биллионах бесценных мгновений бытия, сверкающих ароматическими крылышками, растворяется в сияющем воздухе Прошлого.

В памяти остаются чистые картинки, наполненные порханием милых эльфов.

Наслаждение от Жизни беспредельно.

Музыкальная магия мига совершенна, она наполняет жизненное движение энергией высоты.

Высота выбирает прекрасное.

Поэтому мне не безразлично то, что я вижу, слышу, то, к чему прикасаются мои пальцы, и то, что прикасается к моей душе - ароматы, мысли, люди...

Я не хотела бы видеть Гитлера. Мне неприятны дешевка, подделка и плагиат. Мои мысли о прекрасных ароматах исходят от прекрасных ароматов, и эти ароматы несут в себе вербальную красоту.

Не существует истины просто. Существует истина в системе координат.

Ароматы существуют только в системе координат их качества. Я никогда не говорю просто об эфирных маслах, я говорю об ароматах, соответствующих координатам гармонии. Их не очень много, но они есть, а значит: Мир прекрасен в Любви и творчестве!

Светлана Миргородская

март-июнь 1999 г.